

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
№ 291» ПЕРВОМАЙСКОГО
РАЙОНА
ГОРОДА ИЖЕВСКА**



**291-ТИ НОМЕРО НЫЛПИ
САД-ШКОЛАОЗЬ
ДЫШЕТОНЪЯ КОНЬДЭТЭИ
ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ
УЖЬЮРТ
ИЖ КАР ПЕРВОМАЙ ЁРОС**

426032, г. Ижевск, ул. Степана Разина, 63, тел. 50-59-36, ИНН/КПП 1835036048/184101001 e-mail: mdou.291@mail.ru

Принято:
На педсовете
Протокол № ____
от «____» _____
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №291

Л.Ю. Козина
«____» _____ 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по обучению плаванию
детей 3 - 4 лет**

Срок реализации 1 год

Руководитель: Кириллова О.В.

Ижевск 2024 г

Пояснительная записка

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. Купание, игры и развлечения на воде, плавание -прекрасный источник закаливания и укрепления здоровья детей. Кратковременные мышечные нагрузки, соответствующие физическим возможностям детей, чередуясь с частым отдыхом, оказывают положительное влияние на развитие сердечно - сосудистой системы. При выполнении плавательных движений дыхание становится глубоким. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. Физическая нагрузка и усиленная деятельность дыхательных мышц при вдохе выдохе в воде укрепляют и развивают дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивают жизненную ёмкость легких.

Плавательные движения способствуют формированию правильной осанки, предупреждают развитие плоскостопия.

Во время пребывания ребенка в воде, особенно в открытых водоемах, на его организм влияют не только плавательные движения, но и вода, воздух, солнечные лучи. Это повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Тело ребенка, продвигаясь по поверхности воды, подвергается легкому, приятному и полезному массажу, что оказывает благоприятное воздействие на периферическую нервную систему. Игры и развлечения на воде вызывают у детей положительные эмоции и имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, умения подчинить свой страх своей воле, проявить ее при выполнении задания.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения» в педагогике школьного возраста. Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ученика. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправленной мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого (цель которого – научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вести не столько особая методика обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта – акватории бассейна.

Программа «Дельфиненок» - общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** по освоению детьми младшего дошкольного возраста акватории бассейна и первоначальных плавательных навыков.

Новизна: содержание программы отличается личностной ориентацией и игровой направленностью, так как для детей младшего дошкольного возраста занятия выстраиваются в сюжетно-игровой форме, что тем самым способствует более быстрому освоению детьми первоначальными плавательными навыкам.

Актуальностью программы является то, что она обеспечивает благоприятное воздействие на детский организм и прекрасным источником закаливания и укрепления здоровья детей, а также плавательные движения способствуют формированию правильной осанки, предупреждают развитие плоскостопия.

Цель: повысить эффективность учебного процесса по обучению плаванию в дошкольном учреждении

Задачи:

- Укрепить здоровье, закаливание организма ребенка, привить стойкие гигиенические навыки;

- Изучить первоначальные плавательные навыки и овладеть жизненно необходимым навыком плавания;
- Развивать такие физические качества, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- Ознакомить с правилами безопасности на воде.

Программа предназначена для детей второй младшей группы в возрасте 3-4 года.

При подборе форм и методов работы учтены **физиологические и психологические особенности детей**. Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную, способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. **По программе** ребенок знакомится с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью, а также с давлением и сопротивлением; овладевает первоначальными плавательными навыками.

Форма обучения - кружок. Режим занятия: кружок проводится 1 раз в неделю с продолжительностью 15 минут.

Курс обучения программы представлен четырьмя разделами.

В разделе «**Я и вода**» происходит знакомство с бассейном (экскурсия), беседы про правила поведения в воде и мерах предосторожности, а также, что необходимо для посещения бассейна (резиновая шапка, плавательные трусы и др.); происходит первое погружение (вход) в воду.

В разделе «**Веселые пузырьки**» смело входить в воду с сопровождением взрослого, не бояться брызг; ходить парами, группой; выполнять упражнение «моторчик» и «пузырьки»; приседать и погружаться в воду по шею, до подбородка, до носа; ходить, выполняя гребковые движения руками, наклониться и погрузить голову до носа, затем – до глаз, и, все лицо

В разделе «**1,2,3-под воду нырни!**» – смело входить в воду без сопровождения взрослого; спокойно, без страха двигаться в определенном участке бассейна; выполнять упражнения «моторчик» с продвижением; «пузырьки»; погружаться в воду до уровня глаз и делать выдох; передвигаться по дну на руках и на мелком месте (вперед, назад).

В разделе «**Мы-крокодилы**» смело входить в воду без сопровождения взрослого; смело передвигаться по бассейну; передвигаться по дну на руках и на мелком месте; выполнять «пузырьки»; задержав дыхание, погрузиться в воду с головой, ждать сигнал, чтобы вынырнуть; «задержи паровоз» (задержка дыхания под водой); открывание глаз под водой («посмотри и достань игрушку»).

Ожидаемые результаты.

В результате обучения дети получают теоретические и практические умения и навыки по первоначальным плавательным навыкам и о правилах поведения в воде и мерах предосторожности.

Предметные результаты

Умеют:

- называть правильно плавательные упражнения («моторчик», «пузырьки» и т.д.)
- четко выполнять упражнения по показу и самостоятельно.

Результативность программы определяется такими критериями и способами:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) активность дошкольников на занятиях, их уверенность в силах, отсутствие страха.

При подведении итогов реализации дополнительной программы используются продуктивные формы, одна из которых это **открытые занятия для родителей.**

Учебно-тематический план кружка «Дельфиненок»

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Октябрь	5	15.40-16.10	Групповая	1	Я иду в бассейн	Бассейн	Наблюдение
		12	15.40-16.10	Групповая	1	Я и вода-мы лучшие друзья	Бассейн	Наблюдение
		19	15.40-16.10	Групповая	1	Первый раз	Бассейн	Наблюдение
		26	15.40-16.10	Групповая	1	Моторчик	Бассейн	Наблюдение
	Ноябрь	2	15.40-16.10	Групповая	1	Я не боюсь	Бассейн	Наблюдение
		9	15.40-16.10	Групповая	1	Мы с друзьями ходим парой	Бассейн	Наблюдение
		16	15.40-16.10	Групповая	1	Моторчик	Бассейн	Наблюдение
		23	15.40-16.10	Индивидуальная	1	Пузырьки	Бассейн	Наблюдение
	Декабрь	7	15.40-16.10	Групповая	1	Моторчик	Бассейн	Наблюдение
		14	15.40-16.10	Групповая	1	Пузырьки	Бассейн	Наблюдение
		21	15.40-16.10	Групповая	1	1,2,3-нос (глаза, подбородок) под воду опусти	Бассейн	Наблюдение
		28	15.40-16.10	Индивидуальная	1	Крабики	Бассейн	Наблюдение
	Январь	11	15.40-16.10	Групповая	1	Я сам	Бассейн	Наблюдение
		18	15.40-16.10	Групповая	1	Моторчик- вперед!	Бассейн	Наблюдение
		25	15.40-16.10	Индивидуальная	1	Пузырьки	Бассейн	Наблюдение
	Февраль	1	15.40-16.10	Групповая	1	1,2,3-под воду спрячься и сиди!	Бассейн	
		8	15.40-16.10	Групповая	1	Крабики	Бассейн	Наблюдение
		15	15.40-16.10	Индивидуальная	1	Мы-крокодилы	Бассейн	Наблюдение
		22	15.40-16.10	Индивидуальная	1	Я не боюсь	Бассейн	Наблюдение
	Март	1	15.40-16.10	Групповая	1	Я и вода-мы лучшие друзья	Бассейн	Наблюдение
		8	15.40-16.10	Групповая	1	Мы с друзьями ходим парой	Бассейн	Наблюдение
		15	15.40-16.10	Групповая	1	Моторчик- вперед!	Бассейн	Наблюдение

		22	15.40-16.10	Индивидуальная	1	Крабики	Бассейн	Наблюдение
	Апрель	5	15.40-16.10	Групповая	1	Мы-крокодилы	Бассейн	
		12	15.40-16.10	Групповая	1	Моторчик- вперед!	Бассейн	Наблюдение
		19	15.40-16.10	Групповая	1	1,2,3-под воду спрячься и сиди!	Бассейн	Наблюдение
		26	15.40-16.10	Индивидуальная	1	Пузырьки	Бассейн	Наблюдение
	Май	10	15.40-16.10	Групповая	1	Я сам	Бассейн	Наблюдение
		17	15.40-16.10	Групповая	1	Крабики	Бассейн	Наблюдение
		24	15.40-16.10	Индивидуальная		Мы-крокодилы	Бассейн	Наблюдение

Примечание. 1 ч равен 15 мин

Содержание программы кружка «Дельфиненок»

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Я и вода	1 час 25 мин	35 мин	60 мин	Наблюдение
2	Веселые пузырьки.	1 час 25 мин	35 мин	60 мин	Наблюдение
3	1,2,3-под воду спрячься и сиди!	1 час 25мин	35 мин	60 мин	Наблюдение
4	Мы-крокодилы.	1 час 25 мин	35 мин	60 мин	Наблюдение

Содержание программы

Раздел 1. Я и вода

Тема 1.1. Я иду в бассейн. Знакомство с инструктором по плаванию. Экскурсия в бассейн.

Тема 1.2. Я и вода-мы лучшие друзья. Беседа о правилах поведения в воде и мерах предосторожности, а также что необходимо для посещения бассейна.

Тема 1.3. Первый раз. Первый вход в воду с сопровождением инструктора.

Практическая часть. Знакомство со свойствами воды (сопротивление, давление).

Тема.1.4. Моторчик. Знакомство с плавательным упражнением-моторчик

Практическая часть. Вращение рук под водой с большим количеством брызг, имитируя мотор катера(парохода).

Раздел 2. Веселые пузырьки.

Тема 2.1. Я не боюсь. Смело входить в воду с сопровождением взрослого, не бояться брызг.

Тема 2.2. Мы с друзьями ходим парой. Смело входить в воду с сопровождением взрослого, не бояться брызг; ходить парами, группой; ходить, выполняя гребковые движения руками.

Тема 2.3. Моторчик. Смело входить в воду с сопровождением взрослого, не бояться брызг; ходить парами, группой; выполнять упражнение «моторчик».

Тема 2.4. Пузырьки. Смело входить в воду с сопровождением взрослого, не бояться брызг; ходить парами, группой; выполнять упражнение «пузырьки» и повторить упражнение «моторчик».

Раздел 3. 1,2,3-под воду спрячься и сиди!

Тема.3.1. Моторчик. Смело входить в воду без сопровождения взрослого; спокойно, без страха двигаться в определенном участке бассейна; выполнять упражнения «моторчик» с продвижением.

Тема 3.2. Пузырьки. Смело входить в воду без сопровождения взрослого; спокойно, без страха двигаться в определенном участке бассейна; выполнять упражнения «пузырьки» и «моторчик» с продвижением.

Тема 3.3. 1,2,3-нос (глаза, подбородок) под воду опусти. Присесть и погружаться в воду по шею, до подбородка, до носа; погружаться в воду до уровня глаз и делать выдох.

Тема 3.4. Крабики. Ходить выполняя гребковые движения руками, погружаться в воду до уровня глаз и делать выдох; передвигаться по дну на руках и на мелком месте (вперед, назад) имитируя крабов.

Раздел 4. Мы-крокодилы.

Тема 4.1. Я сам. Смело входить в воду без сопровождения взрослого; смело передвигаться по бассейну; выполнять по сигналу и самостоятельно знакомые упражнения.

Тема 4.2. Моторчик-вперед! Смело входить в воду без сопровождения взрослого; смело передвигаться по бассейну; выполнять по сигналу и самостоятельно знакомые упражнения; выполнять упражнение «моторчик» с продвижением.

Тема 4.3. Пузырьки. Смело входить в воду без сопровождения взрослого; смело передвигаться по бассейну; выполнять по сигналу и самостоятельно знакомые упражнения; выполнять упражнения «пузырьки» и «моторчик» с продвижением.

Тема 4.4. 1,2,3-под воду спрячься и сиди! Задержав дыхание, погрузиться в воду с головой, ждать сигнал, чтобы вынырнуть; «задержи паровоз» (задержка дыхания под водой); открывание глаз под водой («посмотри и достань игрушку»).

Тема 4.5. Крабики. Ходить выполняя гребковые движения руками, погружаться в воду до уровня глаз и делать выдох; передвигаться по дну на руках и на мелком месте (вперед, назад) имитируя крабов.

Тема 4.6. Мы-крокодилы. Задержав дыхание, погрузиться в воду с головой, ждать сигнал, чтобы вынырнуть; передвигаться по дну на руках и на мелком месте (вперед, назад) имитируя крокодилов.

После изучения программы, обучающиеся знают:

- знают о правилах поведения в воде и о мерах предосторожности.
- названия плавательных упражнений.

умеют:

- Смело входить в воду без сопровождения взрослого; смело передвигаться по бассейну; выполнять по сигналу и самостоятельно знакомые упражнения
- Выполнять упражнения «пузырьки» и «моторчик» с продвижением.
- Приседать и погружаться в воду по шею, до подбородка, до носа; погружаться в воду до уровня глаз и делать выдох.
- Передвигаться по дну на руках и на мелком месте (вперед, назад) имитируя крокодилов; открывать глаза под водой («посмотри и достань игрушку»).

Список используемой литературы

1. Адашкявичане Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду :Кн.для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 1992.-159 с.:ил.
2. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада- М.: Просвещение, 1979.-96 с.,ил.
- 3.Милокова, И.В. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно/ И.В.Милокова, Т.А.Евдокимова.-М.:АСТ;СПб.:Сова,2006.-59,(5) с.: ил.-(Мамина школа).
- 4.И.Большакова «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста) г.Ижевск
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.,2002
7. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М.,2000
8. Велитченко В.В. Как научиться плавать. М.,2000

