

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 28 «ВЕСЕЛИНКА»

ГОРОД НОРИЛЬСК
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

✉ 663321, г. Норильск, ул. Югославская, д.10 ☎ (3919) 41 14 11 e-mail: mdou 28@ norcom.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МБДОУ
«ДС № 28 «Веселинка»

Протокол № _____
от «_____» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«ДС № 28 «Веселинка»

_____ И.А. Казанцева
«_____» _____ 2017 г.

**Программа оказания платной
дополнительной образовательной услуги
спортивная секция "Дружные утята"
обучения плаванию детей 2-3 лет на 2017-2018
учебный год**

Составила инструктор по физической культуре:
Кормина Наталья Михайловна

г. Норильск, 2017

Введение

Психологи утверждают, что к 9-ти годам практически заканчивается формирование личности ребенка, в последующие годы идет лишь незначительная коррекция её свойств и качеств; следовательно, значимость формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста очевидна.

Плавание как нельзя лучше способствует решению этих задач.

Сегодня на вопрос: “Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?” дается однозначный ответ: “Да, нужно”. Свидетельство тому – имеющийся опыт обучения детей плаванию, который дает положительные результаты. Ребёнку от 1 года до 3 лет посещения бассейна вполне достаточно для того, чтобы он гармонически развивался физически, рос здоровым, закаленным и приобрел необходимые навыки для последующего освоения спортивного плавания.

Процесс обучения плаванию детей 1-3 лет, если построить его методически правильно, предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности. Позволяет укрепить организм каждого малыша. Во время плавания ребенок, преодолевая значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все группы мышц. Известно, что плавание детей первого года жизни имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, но и нервно – психического развития.

ЦЕЛЬ:

Укрепить здоровья детей, помочь преодолеть страх воды.

Задачи:

- Вызвать у детей чувство радости от действия с водой.
- Приучать детей не бояться воды, передвигаться в любом направлении.
- Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде.
- Подготовить детей к погружению лица в воду.
- Формировать навыки основных движений.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. **Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи** физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Плавание разгружает позвоночник, создает благоприятные условия для роста тел позвонков, укрепляет мышечный корсет, формирует правильную осанку.

Оздоровительная

Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствовать закаливанию организма, снижению риска простудных заболеваний.

Воспитательная

Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

Развивающая

Развитие двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Обучающая

Учить ориентироваться в пространстве, элементам спортивных игр на воде, играм с элементами соревнований. Обучение техническим приемам плавания.

Реализация рабочей программы

Ранний дошкольный возраст «2-3года»: начинать с ознакомлением ребенка с водой, её свойствами и продолжать до того момента, когда ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия играть.

Оборудование:

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Спасательные круги; поплавок «Малыш»; цветные поплавки.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенопласта; надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.); мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна); обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «Поезд в туннель!» и др.).

Количество мелких игрушек соответствует числу детей, занимающихся в бассейне.

Планируемые результаты освоения программы:

Дети должны научиться:

- Иметь представление о правилах поведения в бассейне
- Не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Выдоху в воде.
- Лежать в воде на груди и на спине.
- Скольжению в воде на груди и на спине.
- Различным прыжкам в воде.

ПРОГРАММА

Программа «Дружные утята» оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Обучение плаванию увеличивает объём не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками. Сознательное и активное отношение детей к

упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Распределение программного материала

Первая младшая группа

Занятие 1

Задачи: ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

На суше. Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

Занятие 2,3

Задачи: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.

На суше. Посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.

Занятие 4,5

Задачи: показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.

На суше. Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

Занятие 5,6

Задачи: научить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком.

В воде .

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя.
2. Окунуться в воду.
3. Игра «Поймай рыбку».

Занятие 6,7

Задачи: научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

В воде.

1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью педагога.
2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до переходика»).
3. Окунуться, держась за руку инструктора.
4. Действия с предметом по желанию детей.

Занятие 8,9

Задачи: побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.

В воде .

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне».
3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)».
4. Свободные игры с предметами.

Занятие 10,11

Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

В воде.

1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.
2. Похлопать ладошками по воде.
3. Бросить мяч и догнать его.
4. Принести мяч инструктору

Занятие 12,13

Задачи: приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.

В воде .

1. Войти в воду до глубины по пояс.
2. Ходить по дну, взявшись за руки.
3. Игра «Попрыгаем, как зайчики».
4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).
5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и «позвонить».

Занятие 9

Задачи: приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

В воде. 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» — брызгать воду на себя. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду. 4. Бег по дну. Игра «Кораблики».

Занятие 10

Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

В воде. 1. Игра «Доползи до игрушки». 2. Скользить по воде (преподаватель поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот). 3. Стоя, наклониться над водой и умыть лицо. 4. В том же положении «сделать дождик». 5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к преподавателю.

Занятие 11

Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.

В воде. 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул»). 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 5. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи).

Занятие 12

Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну водоема, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.

В воде. 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»). 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»), 4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. 5. Выбежать из воды.

Занятие 13

Задачи: показать, как свободно лежат на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер).

В воде. 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»). 2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 3.

Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).

5. Поплавать, как хочется.

Занятие 14

Задачи: продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя.

В воде. 1. Игра «Догоните меня». 2. Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3. Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе. 5. Игра «Волны на море». 6. Играть и плескаться самостоятельно.

Занятие 15

Задачи: упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.

В воде. 1. Игра «Поймай лодочку». 2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2—3 раза; стараться не вытирать лицо руками. 3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»). 5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.

Занятие 16

Задачи: начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.

В воде. 1. Войти в воду с помощью преподавателя. 2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»). 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2—3 раза. 4. Взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Воспитатель двигается спиной вперед, тянет детей, лежащих на воде.) 5. Игра «Солнышко и дождик».

6. Играть, плескаться в воде, плавать как хочется.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми раннего возраста включает следующие правила.

– Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

– Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

– Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

– Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

– Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

– Научить детей пользоваться спасательными средствами.

– При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

– Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

– Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года дети должны знать:

- Правила поведения в бассейне

К концу учебного года дети должны уметь:

- не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- передвигаться по дну бассейна различными способами.
- погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- выдоху в воде.
- лежать в воде на груди и на спине.
- скольжению в воде на груди и на спине.
- различным прыжкам в воде.

Таблица 1

Длительность по плаванию в первых младших группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Первая младшая	2	5	5 чел	10 мин

Таблица 2

Распределение количества занятий по плаванию в первых младших группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Первая младшая	2	56	10 мин	1 час 20 мин	9 час.30 мин

Таблица 3

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в первой младшей группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Первая младшая	+ 30...+32°С	+26...+28°С	0,4-0,5

РАЗДЕЛ 3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора - общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. - М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. — М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение,

1991.-158с.

10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.-№6,7.

11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. - М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.-12. 12. (Библиотека руководителя ДОУ).

13. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. -64 с.- (Синяя птица).

15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120с.