



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 25.09.2022 г. №2

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № Кр.Д.1/10 от « 30 » сентября 2022 г.
заведующий ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга

В.М. Янковская



Янковская
Валентина
Михайловна

Подписано цифровой
подписью: Янковская
Валентина
Михайловна
Дата: 2022.09.25
12:06:07 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

Возраст учащихся: от 2 до 7 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчик -
Фонина Светлана Валентиновна,
педагог дополнительного образования
Копягина Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2022

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы	3
1.4.	Адресат программы	3
1.5.	Цель и задачи программы	3
1.6.	Условия реализации программы	4
1.7.	Планируемые результаты	6
II	Учебный план	7
III	Календарный учебный график	8
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	8

І ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана для детей дошкольного возраста. Освоение начальных навыков плавания детьми раннего и младшего возраста является основой для дальнейшего формирования устойчивого навыка плавания. Дети в возрасте 4 – 7 лет по своим двигательным возможностям, как правило, готовы к освоению первоначальных плавательных движений основными спортивными способами плавания. К сожалению, одного занятия в неделю, предусмотренного основной программой по плаванию в дошкольном учреждении недостаточно для овладения детьми 4 – 7 лет основами техники спортивных способов плавания.

1.2 Актуальность программы. Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений. Благотворное влияние плавания на организм известно давно. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Позвоночник растягивается, высвобождая нервные окончания, которые сжимаются при ходьбе. Это способствует формированию в дальнейшем правильной осанки. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Повышается сопротивляемость организма различным простудным заболеваниям. Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм

работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребенку сохранить не только свое здоровье, но и жизнь. К сожалению, нередко родители, сводив ребенка на несколько занятий в бассейн и увидев, что он уже может держаться на воде, ошибочно полагают, что можно прекратить занятия. А ведь еще не овладев правильной техникой плавания, ребенок пытается создать себе опору на воде и удержаться на ее поверхности. Попытки плыть быстрее вызывают усталость, он начинает задыхаться, захлебываться водой, что вызывает страх и остановку движений. Только умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье может уберечь детей от несчастных случаев на воде. Овладение основами техники именно спортивных способов плавания позволит тем детям, которые в дальнейшем продолжат занятия плаванием в спортивных школах достигнуть более высоких спортивных результатов.

1.3. Отличительные особенности программ.

При разработке программы «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» были использованы инновационные подходы к обучению детей плаванию в условиях малого бассейна детского сада предлагаемые в программе Н.Л. Петровой, и В.А. Баранова «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста».

1.4. Адресат программы

Воспитанники детского сада. Дети 2-3 лет (ясельная группа ДОО) 3-4 лет (младшая группа ДОО), 4-5 лет (средняя группа ДОО), 5-6 лет (старшая группа ДОО), 6-7 лет (подготовительная группа ДОО).

1.5. Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Обучение плаванию детей дошкольного возраста».

цель: формирование начальных двигательных навыков ребенка раннего и младшего возраста в воде, обучение основам техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине.

Задачи программы:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- научить передвигаться в воде в различных направлениях и разными способами (ходьба, бег, прыжки), плыть с опорой на различные плавающие предметы (круги, мячи и т.п.)
- обучить выдоху в воду;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания кроль на груди;
- обучить согласованию движений рук и ног в сочетании с дыханием в способе плавания кроль на груди;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания кроль на спине;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать гигиенические навыки;
- способствовать закаливанию организма ребенка.

1.6. Условия реализации программы

- *Соблюдение принципов* построения содержания оздоровительной программы «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»:
 - 1) Систематичности и последовательности занятий.
 - 2) Доступности. (Учёт возрастных особенностей, индивидуальных показателей и медицинских рекомендаций, что позволяет создать психологический комфорт и эмоциональное благополучие для каждого ребенка.)
 - 3) Наглядности.
 - 4) Использование инновационных технологий.
- *Разработка системы занятий*, включающих в себя процесс обучения плаванию и играм в воде, для обеспечения воспитания здорового ребенка
- *Формы и режим занятий.*

Форма организации занятий – подгрупповая (4-8 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю, в качестве дополнительного образования.

Направлениями работы по программе являются:

1. Развития двигательных навыков в воде.
2. Развитие эмоциональной сферы в процессе игр в воде
3. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики
4. Игры на общение (коммуникативные, подвижные с правилами)
5. Игры с подражательными, имитационными движениями
6. Игры с предметами

Материальное, методическое и кадровое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Материально обеспечение программы

- плавательный бассейн (3м х7м; t воды 32*С)
- помещения душевой, радевалки и туалета
- специальное нескользящее напольное покрытие,
- защищённые потолочные светильники и окна,
- нарукавники детские.
- надувные круги детские
- доски для плавания;
- палки для плавания;
- мячи резиновые;
- поплавки для плавания на руках;
- очки для плавания.
- плавающие игрушки
- тонущие игрушки
- спортивная форма для плавания

Методическое обеспечение программы

- карты-схемы по технике безопасности,
- картотека упражнений по начальному освоению с водой
- карточки-модели движений в разных способах плавания
- картотека упражнений на дыхание в воде
- картотека подвижных игр в воде

Кадровое обеспечение программы Наличие педагога дополнительного образования детей.

1.7 Планируемые результаты

В результате реализации данной программы к концу определенного года обучения могут быть достигнуты следующие результаты:

- Уверенное освоение всех упражнений по начальному освоению с водой
- Поддержание положительного эмоционального фона
- Развитие координационных способностей
- Овладение основами техники плавания кролем на груди в сочетании с дыханием
- Овладение основами техники плавания кролем на спине

II УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дети 2-3 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Передвижения по дну	20	4	16	Итоговое занятие
2	Подвижные игры с плавающими игрушками	18	4	14	Итоговое занятие
3	Передвижение в опорном и безопорном положении в круге	10	2	8	Итоговое занятие
4	Передвижение в опорном и безопорном положении с плавающей палкой	4	1	3	Итоговое занятие
5	Передвижение в опорном и безопорном положении с мячом	4	1	3	Итоговое занятие
6	Упражнения на дыхание	8	1	7	Итоговое занятие
	Итого	64			

Дети 3-4 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Передвижения по дну	16	4	12	Итоговое занятие
2	Подвижные игры с плавающими игрушками	14	4	10	Итоговое занятие

3	Передвижение в опорном и безопорном положении в круге	12	2	10	Итоговое занятие
4	Передвижение в опорном и безопорном положении с плавающей палкой	8	2	6	Итоговое занятие
5	Передвижение в опорном и безопорном положении с мячом	6	2	4	Итоговое занятие
6	Упражнения на дыхание	8	2	6	Итоговое занятие
	Итого	64			

Дети 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	2	0	2	Итоговое занятие
	Скольжение на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	10	0	10	Итоговое занятие
	Скольжение на спине	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие

	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Итого:	64			

Дети 5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	2	0	2	Итоговое занятие
	Скольжение на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	10	0	10	Итоговое занятие
	Скольжение на спине	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие

	Итого:	64			
--	--------	-----------	--	--	--

Дети 6-7 лет

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	2	0	2	Итоговое занятие
	Скольжение на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	10	0	10	Итоговое занятие
	Скольжение на спине	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Итого:	64			

III КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2-3 года	октябрь	май	32	64	2 раза в неделю
3-4 года	октябрь	май	32	64	2 раза в неделю
4-5 лет	октябрь	май	32	64	2 раза в неделю
5-6 лет	октябрь	май	32	64	2 раза в неделю
6-7 лет	октябрь	май	32	64	2 раза в неделю

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.
3. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М. Найдите свой талант. - Л., «Лениздат»; 1987.
4. Ласточкина Е.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание для детей с нарушениями осанки; СПб.: Балтийская Педагогическая Академия; 2001.
5. Левин Герхард Плавание для малышей. - М.: «Физкультура и спорт», 1974.
6. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - М.: ФиС, 1975.
7. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. - М.: «Просвещение», 1985.
8. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.
9. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.