



**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 № ~~14~~ 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'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»
Возраст учащихся: от 4 до 5 лет**

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Разработчик -

Копягина Наталья Сергеевна,

педагог дополнительного образования

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
1.	Задачи программы	3
2.	Ожидаемые результаты	3
3.	Особенности каждого года обучения	3
4.	Календарно-тематическое планирование	4
5.	Содержание обучения (теория и практика)	4
6.	Оценочные и методические материалы	5
7.	Объем и сроки усвоения программы	5

1. Задачи программы

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.

2. 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

3. Особенности каждого года обучения

- *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. Развитие 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

1. Календарно-тематическое планирование. Дети 4-5 лет (1 год обучения)

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

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

5. Содержание дополнительной образовательной программы

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 продолжают занятия плаванием в спортивных школах достигнуть более высоких спортивных результатов.

6. Объем и сроки усвоения программы в соответствии с учебным планом.