


Департамент образования Администрации Самарской области
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
научно-методического совета
от « 25 » сентября 2017г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара

Плотникова Т.Ю.
«25 » сентября 2017г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка на основе обучения плаванию»**

Возраст обучающихся – 1,5-3 года
Срок реализации – 1 год

Составитель –
Черевко Любовь Ивановна,
педагог дополнительного образования

Данная программа реализуется в рамках платных
дополнительных образовательных услуг

г. Самара
год разработки – 2013

Древние философы, говоря о необразованных людях подчеркивают: “Они не умеют ни читать, ни плавать “Умение свободно держаться на воде приравнивают к грамоте, и считалось неременным условием полезного для общества человека. Учеными-физиологами и педиатрами научно обоснованно не только возможность обучения раннего возраста плаванию, но и доказана огромная оздоровительная роль регулярного занятия в бассейне. Помимо хорошего здоровья и физического развития дети отличаются по мнению ученых, уравновешенные характером, хорошим аппетитом, повышенным интеллектом.

На втором году жизни у детей угасают врожденные примитивные рефлексy, в том числе защитный дыхательный рефлекс, который мы в программе с младенцами поставили на службу нырянию, одному из первых движений, на которые способен малыш. Многие педиатры в полнее обоснованно считают, что защитный дыхательный рефлекс еще долго может сохраняться у детей, которых учили нырять, так как он преобразовывался в навык. Для этого дети должны посещать занятия в бассейне регулярно (по меньшей мере один раз в неделю).

Занятия с детьми второго года (обучения) жизни строятся на игровых примерах тренер обучает родителей приемам страховки, и под руководством мамы организуется обучение двигательным навыкам в воде. Структура этих занятий существенно расширена и включает подготовительную гимнастику, плавание в бассейне. Главная цель обучения плаванию в этом возрасте - оздоровление ребенка через занятия – игры в бассейне в совместном общении с взрослыми.

Занятие плаванием в раннем возрасте имеет массу преимуществ:

- Малыш приобретает бесценный опыт;
- Свободу движения, приятные ощущения, радость от собственной отваги в сочетании с безопасностью, обеспечиваемой руками мамы;

Важным моментом при организации занятий является создания благоприятной атмосферы в группе, атмосфер тепла, доброты, внимания. Созданию такой атмосферы способствуют приемы визуализации (разновидностью которой являются упражнения “сюжетного воображения” и дыхательной техники. Ведь именно игра является наиболее подходящей формой обучения маленького ребенка. Игра развивает умственные способности ребенка. К трехлетнему возрасту, ребенок все больше начинает интересоваться другими детьми, в этом заключается огромное преимущество посещения групповых занятий.

Цели плавания:

1. Научить ребенка и взрослого вести себя в бассейне и что делать, чтобы ребенок привык к воде и подружился с ней.
2. Научить ребенка плавать.
3. Улучшить моторику ребенка.
4. Посредством занятий в воде заставить организм вырабатывать иммунитет к простудным заболеваниям.

На данной программе основной задачей стоит взаимодействие мамы и малыша во время занятий на воде. Обязательное условие присутствие мамы (законного представителя) во время занятия именно в воде, для того чтобы малыш чувствовал себя защищенным и не испытывал стресса во время тренировки. Занятия проходят в группе в бассейне с тренером и под контролем медицинского персонала.

Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задания для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнований.

Форма проведения занятий. Наилучшей формой занятий является групповая. Обязательное условие присутствие мамы (законного представителя) во время занятия именно в воде. Численностью по 6-8 пар. Цикл занятий включает в себя 72 занятия в течение учебного года (2 раза в неделю). Продолжительность каждого занятия в группе соответствует нормам СанПиН. Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Ожидаемые результаты.

- Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
- Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
- Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
- Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.