

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

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «10» августа 2021 г.  
Протокол №3



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

Приказ № 306-од  
«01» сентября 2021 г.

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

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

Составитель –  
**Черевко Любовь Ивановна,**  
педагог дополнительного образования

Программа реализуется в рамках платных  
дополнительных образовательных услуг

г. Самара  
год редакции – 2021

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.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятия	Всего учебных часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Знакомство, вводная беседа. Ознакомление со свойствами воды.	1	1	
2.	Упражнения, обучающие дыханию.	1	1	
3.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	10	2	8
4.	Упражнения, обучающие скольжению.	14	2	12
5.	Разучивание движения ног. Имитация движения ног.	12	1	11
6.	Всплывание и лежание на спине.	14	2	12
7.	Закрепление приобретенных навыков.	8	2	6
8.	Игры на воде	12	2	10
ИТОГО:		72	59	13

## Содержание дополнительной образовательной программы.

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны учиться самостоятельно, произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. К концу учебного года дети в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5- 6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза).

### Принципы обеспечения образовательной программы

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности учреждения и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

#### Методы и приемы обеспечения дополнительной образовательной программы

1. Показ, разучивание, имитация упражнений;
2. Использование средств наглядности;
3. Исправление ошибок;
4. Подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
5. Индивидуальная страховка и помощь;
6. Круговая тренировка;
7. Оценка (самооценка) двигательных действий;
8. Соревновательный эффект.

#### Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Аква-эробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание.