

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нягани
«Детский сад №3 «Теремок»

приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
программе платных образовательных услуг
МАДОУ г.Нягани «Д/с №3 «Теремок»
на 2023-2024 учебный год

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ г.Нягани «Д/с №3 «Теремок»
от 04.09.2023 г. №210/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Аква-беби"

направление: физкультурно-спортивное

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(3-4 года)

Нягань
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДООУ организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «АКВА-БЕБИ».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственные развития своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде-не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног; -плавать способом «кроль», «брасс»
- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- Проведение открытых занятий

- Тестирование

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

В качестве контроля в конце года проводится диагностика плавательных способностей детей с целью проверки эффективности проделанной работы. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

№ п/п	Показатели	Оценка			
		0	н	с	в
1	Лежание на груди				
2	Лежание на спине				
3	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног				
4	Погружение в воду (на задержке дыхания)				
5	Выдох в воду				

0 - не справляется с заданием

н (низкий) - справляется с помощью педагога

с (средний) - справляется с частичной помощью педагога

в (высокий) - справляется самостоятельно

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Численность детей в группе составляет 15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю 31 час в году, во второй половине дня. Продолжительность занятий 15 минут.

В группу принимаются дети младшего дошкольного возраста по желанию родителей (законных представителей), не зависимо от уровня способностей и подготовленности.

Сроки овладения программы -1 год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Правила поведения в бассейне	1
2.	Гигиенические требования к посещению бассейна	1
3.	Общее представление о плавании.	1
4.	Свойства воды	1
5.	Спускание в воду.	1
6.	Передвижение в воде	1
7.	Выдох в воду	1
8.	Погружение с головой	1
9.	Выдох в воду	1
10.	Погружение с головой	1
11.	Погружение с головой	1
12.	Горизонтальное положение на воде	1
13.	Вдох - выдох в воду.	1
14.	Лежание на воде с опорой	1
15.	Лежание на воде с опорой	1
16.	Выдох в воду с поворотом головы	1
17.	Передвигаемся правильно	1
18.	Однократный энергичный выдох в воду	1
19.	Движение ног способом кроль	1
20.	Движение ног способом кроль	1
21.	Подныривание	1
22.	Попеременные ударные движения ног	1
23.	Достань дно рукой	1
24.	Скольжение на воде	1
25.	Контроль дыхания.	1
26.	Передвижение в воде в парах	1
27.	Всплывание	1
28.	Всплывание, полный вдох над водой и выдох в воду	1
29.	Открывание глаз в воде после погружения.	1
30.	Погружения, перемещения в воде.	1
31.	Проверка сформированности умений передвигаться по дну бассейна	1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Дата	Цель
1.	Правила поведения в бассейне	04.10.2023	Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне
2.	Гигиенические требования к посещению бассейна	11.10.2023	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, гигиенические требования
3.	Общее представление о плавании.	18.10.2023	Создать общее представление о плавании. Показать основные движения в воде
4.	Свойства воды	25.10.2023	Научить спускаться по лестенке и выходить из нее. Ознакомление со свойствами воды.
5.	Спускание в воду.	01.11.2023	Научить спускаться по лестенке и выходить из нее. Обучить опусканию лица в воду, не бояться брызг.
6.	Передвижение в воде	08.11.2023	Обучить детей легкому, свободному передвижению в воде. Обучить опусканию лица в воду.
7.	Выдох в воду	15.11.2023	Закрепить навык разнообразных передвижений в воде. Обучить выдоху в воду, погружение до уровня носа.
8.	Погружение с головой	22.11.2023	Продолжить знакомить детей со свойствами воды. Обучить погружению с головой в воду.
9.	Выдох в воду	29.11.2023	Упражнять в выполнении разных движений в воде. Обучить выдохам в воду. Обучить погружению в воду до уровня носа, глаз.
10.	Погружение с головой	06.12.2023	Закрепить погружение в воду до уровня носа, глаз, с головой. Обучение погружению в воду с головой.
11.	Погружение с головой	13.12.2023	Закрепить погружение в воду до уровня носа, глаз, с головой. Обучение погружению в воду с головой.
12.	Горизонтальное положение на воде	20.12.2023	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца.

			Продолжить обучение погружению в воду с головой.
13.	Вдох - выдох в воду.	10.01.2024	Обучить детей вдоху и выдоху. Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца.
14.	Лежание на воде с опорой	17.01.2024	Обучить лежанию на воде, держась за опору. Учить переходу от бортика к бортику.
15.	Лежание на воде с опорой	24.01.2024	Обучить лежанию на воде, держась за опору. Учить переходу от бортика к бортику.
16.	Выдох в воду с поворотом головы	31.01.2024	Обучать детей выдохам и вдохам в воду с поворотом головы в сторону. Обучать лежанию на воде с надувным кругом.
17.	Передвигаемся правильно	07.02.2024	Закреплять навык умения принимать горизонтальное положение в воде.
18.	Однократный энергичный выдох в воду	14.02.2024	Обучать однократному выдоху в воду.
19.	Движение ног способом кроль	21.02.2024	Продолжать обучать детей погружаться под воду с головой с поддержкой. Обучить движению ног способом кроль
20.	Движение ног способом кроль	28.02.2024	Продолжать обучать детей погружаться под воду с головой с поддержкой. Обучить движению ног способом кроль
21.	Подныривание	06.03.2024	Обучение подныриванию. Обучить движению ног способом кроль.
22.	Попеременные ударные движения ног	13.03.2024	Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди.
23.	Достань дно рукой	20.03.2024	Обучить ориентированию в воде.
24.	Скольжение на воде	27.03.2024	Обучать скольжению с надувным кругом или нарукавниками. Приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.
25.	Контроль дыхания.	03.04.2024	Обучать скольжению с надувным кругом или нарукавниками.

			Продолжать закреплять умение делать выдох в воду.
26.	Передвижение в воде в парах	10.04.2024	Обучать лежанию на воде.
27.	Всплывание	17.04.2024	Научить всплывать и лежать на воде.
28.	Всплывание, полный вдох над водой и выдох в воду	24.04.2024	Обучение полному выдоху в воду
29.	Открывание глаз в воде после погружения.	08.05.2024	Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
30.	Погружения, перемещения в воде.	15.05.2024	Повторить передвижения в воде. Закрепление техники погружения в воду с головой
31.	Проверка умений передвигаться по дну бассейна	22.05.2024	Диагностика. Определение уровня приобретения умений и навыков

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- плавательные доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки разных размеров);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. — 4-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. - М.: ТЦ Сфера, 2011г.
- 2.Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду».
3. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать». СПб: 2003
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучение плаванию в детском саду. М.: 1991
- 5.Н.Г. Пищекова Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М.: 2008
- 6.Л.Ф. Еремеева Научите ребенка плавать. СПб: 2005
- 7.И.А. Большакова Маленький дельфин. М.: 2005
- 8.Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко Здоровячок: система оздоровления дошкольников. Воронеж, 2007
- 9.А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова , Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб: 2011

10. М.В. Рыбак, Занятия в бассейне с дошкольниками, М:2012
11. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
12. Столмакова А.А. Чеменева Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
13. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
14. Ерофеев Л.М. Учись плавать. Изд. 2-е, Л, Лениздат, 1977г.