

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-бэби"

направление: физкультурно-спортивное

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(5-6 лет)

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 умственное развитие 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

№ п/п	Показатели	Оценка			
		0	н	с	в
1	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)				
2	Вдох-выдох (многократно)				
3	Скольжение на груди				
4	Скольжение на спине				
5	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине				

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.

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 61 час в год, во второй половине дня. Продолжительность занятий 25 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.	Техника безопасности на занятиях по плаванию.	2
2.	Перемещение в воде	2
3.	Погружение в воду	2
4.	Задержка дыхания	2
5.	Скольжение с доской	2
6.	Всплывание и лежание на воде	2
7.	Погружение и всплывание	2
8.	Погружение и всплывание	2
9.	Всплывание и лежание на воде	2
10.	Всплывание и лежание на воде	2
11.	Выдохи в воду сериями	2
12.	Скольжение на груди и на спине	2
13.	Скольжение на груди и на спине	2
14.	Плавание на груди и спине	2
15.	Плавание на груди и спине	2
16.	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с работой рук.	2
17.	Задержка дыхания при плавании кролем на груди	2
18.	Скольжение с различным положением рук	2
19.	Техника дыхания при плавании кролем на спине и груди	2
20.	Работа рук при плавании кролем на спине	2
21.	Вдох- выдох при плавании кролем на груди.	2
22.	Плавание кролем на груди в полной координации	2
23.	Облегченный кроль на груди	2
24.	Кроль на спине с выносом рук	2
25.	Кроль на спине с выносом рук	2
26.	Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.	2
27.	Плавание кролем на груди и спине с работой рук	2
28.	Закрепление работа рук при плавании кролем на груди, спине.	2
29.	Закрепление работа рук при плавании кролем на груди, спине.	1
30.	Работа рук и ног в скольжении	2
31.	Техника плавания на груди и спине без поддерживающих средств	2
32.	Проверка усвоения изученного материала	1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Даты	Цель
1.	Техника безопасности на занятиях по плаванию.	02.10.2023 06.10.2023	Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой.
2.	Перемещение в воде	09.10.2023 13.10.2023	Приучать детей передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног. Развитие мышц ног.
3.	Погружение в воду	16.10.2023 20.10.2023	Приучать детей к погружению в воду с головой. Перемещение в воде различными способами.
4.	Задержка дыхания	23.10.2023 27.10.2023	Приучать детей к погружению в воду с головой, ознакомить с выдохом. Совершенствовать технику передвижений в воде различными способами.
5.	Скольжение с доской	30.10.2023 03.11.2023	Упражняться в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.
6.	Всплывание и лежание на воде	10.11.2023 13.11.2023	Упражнять детей в всплывании и лежания на воде;
7.	Погружение и всплывание	17.11.2023 20.11.2023	Закрепить навык погружения в воду.
8.	Погружение и всплывание	24.11.2023 27.11.2023	Совершенствовать погружение с головой в воду.
9.	Всплывание и лежание на воде	01.12.2023 04.12.2023	Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «Стрела» для скольжения по поверхности воды.
10.	Всплывание и лежание на воде	08.12.2023 11.12.2023	Освоить всплывание и лежание на воде, упражнять в выдохе в воду.
11.	Выдохи в воду сериями	15.12.2023 18.12.2023	Закрепить навык всплывания и лежания на воде. Осваивать выдохи в воду сериями.
12.	Скольжение на груди и на спине	22.12.2023 25.12.2023	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.
13.	Скольжение на груди и на спине	29.12.2023 12.01.2024	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.
14.	Плавание на груди и спине	15.01.2024 19.01.2024	Обучить плаванию на груди, спине без выноса рук.
15.	Плавание на груди и спине	22.01.2024 26.01.2024	Обучить плаванию на груди, спине без выноса рук.
16.	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с работой рук.	29.01.2024 02.02.2024	Обучить плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.

17.	Задержка дыхания при плавании кролем на груди	05.02.2024 09.02.2024	Обучить плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.
18.	Скольжение с различным положением рук	12.02.2024 16.02.2024	Обучить скольжению на груди, спине с различным положением рук.
19.	Техника дыхания при плавании кролем на спине и груди	19.02.2024 26.02.2024	Обучить плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием
20.	Работа рук при плавании кролем на спине	01.03.2024 04.03.2024	Обучить плаванию кролем на спине при помощи движений рук.
21.	Вдох- выдох при плавании кролем на груди.	11.03.2024 15.03.2024	Обучить согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.
22.	Плавание кролем на груди в полной координации	18.03.2024 22.03.2024	Обучать плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. Обучить плаванию кролем на груди, спине в полной координации.
23.	Облегченный кроль на груди	25.03.2024 29.03.2024	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди.
24.	Кроль на спине с выносом рук	01.04.2024 05.04.2024	Развить умение согласованно работать руками и ногами при плавании кролем на спине, с выносом рук.
25.	Кроль на спине с выносом рук	08.04.2024 12.04.2024	Развить умение согласованно работать руками и ногами при плавании кролем на спине, с выносом рук.
26.	Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.	15.04.2024 19.04.2024	Совершенствовать умение сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегченным кролем на груди.
27.	Плавание кролем на груди и спине с работой рук	22.04.2024 26.04.2024	Совершенствовать технику работы рук как при плавании кролем на груди и спине.
28.	Закрепление работа рук при плавании кролем на груди, спине.	03.05.2024 06.05.2024	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи рук.
29.	Закрепление работа рук при плавании кролем на груди, спине.	13.05.2024	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи рук.
30.	Работа рук и ног в скольжении	17.05.2024 20.05.2024	Совершенствовать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине в скольжении.
31.	Техника плавания на груди и спине без поддерживающих средств	24.05.2024 27.05.2024	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, рук, без поддерживающих средств.
32.	Проверка усвоения изученного материала	31.05.2024	Определение уровня приобретения умений и навыков Диагностика.

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 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.