

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

(6-7 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	Вдох-выдох (многократно)				
2	Ориентирование в воде с открытыми глазами				
3	Скольжение на груди				
4	Скольжение на спине				
5	Свободное плавание в полной координации (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 30 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 и соблюдение правил безопасности в бассейне	1
2.	Передвижения в воде различными способами. Работа ног у опоры.	2
3.	Погружение в воду.	2
4.	Техника дыхания	2
5.	Выдох в воду	2
6.	Техника вдоха и выдоха с поворотом головы	2
7.	Техника лежания на воде.	2
8.	Навык всплывания и лежания на воде	2
9.	Стрела	2
10.	Скольжение на спине и груди	2
11.	Плавание кролем на спине и груди с доской в руках.	2
12.	Плавание кролем на спине и груди с доской в руках.	2
13.	Скольжение с выдохом в воду.	2
14.	Работа рук при плавании кролем	2
15.	Согласование движений рук с дыханием.	2
16.	Учить полной координации при плавании на спине.	2
17.	Учить полной координации при плавании на спине.	2
18.	Плавание в полной координации	2
19.	Плавание в полной координации	2
20.	Согласование движений рук с дыханием.	2
21.	Плавание в полной координации	2

22.	Плавание кролем.	2
23.	Скольжение на груди, спине.	2
24.	Плавание кролем на груди, спине.	2
25.	Самопомощь.	2
26.	Помощь утопающему. Плавание кроль на груди.	2
27.	Нырание.	2
28.	Перемещение в воде, скольжение	2
29.	Скольжение	1
30.	Скольжение с работой рук и ног	2
31.	Плавание в полной координации.	2
32.	Тестирование	1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Дата	Цель
1.	Правила поведения и соблюдение правил безопасности в бассейне	02.10.2023 06.10.2023	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием;
2.	Передвижения в воде различными способами. Работа ног у опоры.	09.10.2023 13.10.2023	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно;
3.	Погружение в воду.	16.10.2023 20.10.2023	Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками;
4.	Техника дыхания	23.10.2023 27.10.2023	Погружение с головой в воду; Закрепление техники дыхания.
5.	Выдох в воду	30.10.2023 03.11.2023	Приучать детей открывать в воде глаза; Закрепление техники выдоха в воду.
6.	Техника вдоха и выдоха с поворотом головы	10.11.2023 13.11.2023	Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.
7.	Техника лежания на воде.	17.11.2023 20.11.2023	Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; Упражнять в выдохе в воду.
8.	Навык всплывания и лежания на воде	24.11.2023 27.11.2023	Закреплять навык всплывания и лежания на воде. Осваивать выдохи в воду сериями. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем.
9.	Стрела	01.12.2023 04.12.2023	Закреплять всплывание и лежание на воде и спине; Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

10.	Скольжение на спине и груди	08.12.2023 11.12.2023	Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.
11.	Плавание кролем на спине и груди с доской в руках.	15.12.2023 18.12.2023	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
12.	Плавание кролем на спине и груди с доской в руках.	22.12.2023 25.12.2023	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
13.	Скольжение с выдохом в воду.	29.12.2023 12.01.2024	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.
14.	Работа рук при плавании кролем	15.01.2024 19.01.2024	Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем;
15.	Согласование движений рук с дыханием.	22.01.2024 26.01.2024	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием
16.	Учить полной координации при плавании на спине.	29.01.2024 02.02.2024	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди;
17.	Учить полной координации при плавании на спине.	05.02.2024 09.02.2024	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди;
18.	Плавание в полной координации	12.02.2024 16.02.2024	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.
19.	Плавание в полной координации	19.02.2024 26.02.2024	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием.
20.	Согласование движений рук с дыханием.	01.03.2024 04.03.2024	Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.
21.	Плавание в полной координации	11.03.2024 15.03.2024	Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.
22.	Плавание кролем.	18.03.2024 22.03.2024	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания
23.	Скольжение на груди, спине.	25.03.2024 29.03.2024	Совершенствование техники скольжения.
24.	Плавание кролем на груди, спине.	01.04.2024 05.04.2024	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.
25.	Самопомощь.	08.04.2024 12.04.2024	Обучение приемам самопомощи. Закрепление техники выдохов в воду.
26.	Помощь утопающему. Плавание кролем на груди.	15.04.2024 19.04.2024	Напомнить детям о правилах поведения на воде.

27.	Нырание.	22.04.2024 26.04.2024	Совершенствование изученных способов плавания.
28.	Перемещение в воде, скольжение	03.05.2024 06.05.2024	Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.
29.	Скольжение	13.05.2024	Совершенствовать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине в скольжении..
30.	Скольжение с работой рук и ног	17.05.2024 20.05.2024	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, рук в скольжении.
31.	Плавание в полной координации.	24.05.2024 27.05.2024	Совершенствовать согласованную работу рук, ног при плавании кролем на груди и спине.
32.	Тестирование	31.05.2024	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 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 Здравячок: 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.