

**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 287»
(МАДОУ «Детский сад № 287»)**



**«287-ти номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя
аскивалтись
муниципал ужъяурт
(287-ти номеро ШДАМУ)**

Пушкинская ул., 291, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426011

Тел. (3412) 72-33-17, e-mail: ds287@izh-ds.udmr.ru; ОГРН 1021801164340; ИНН/КПП 183206685 / 183206685

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №287»
Протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №287»

Т.В. Широбокова
Приказ от _____ № _____

С учетом мотивированного мнения
Совета родителей
МАДОУ «Детский сад №287»
Протокол № ____ от _____

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности по
освоению детьми дошкольного возраста элементов
спортивного плавания
на 2024 -2025 учебный год**

Срок реализации: 4 года
Инструктор по ФК (плавание):
Волменских С.Л.

Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной

системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

Кроме того, врачи – педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям

Плавание в бассейне детей дошкольного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен).

Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию.

Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста – 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях детьми 2-5 лет.

Такие занятия должны иметь в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плаванию (подготовительные упражнения) могут вводиться для тех детей, кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует от преподавателя индивидуального подхода к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде.

Программа «Веселый дельфин» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на 4 года обучения и дает возможность детям с 2 лет научиться плавать.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений ; «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева , Т.В Столматова.

Важно заинтересовать ребенка процессом обучения, учитывая его возможности и возрастные предпочтения. Рассказы о водной среде, обитателях морей и рек, о том, кто и как передвигается в воде, какие возможности передвижения в воде имеет человек, умеющий плавать, - все эти темы должны

присутствовать в общении с детьми на занятиях по обучению плаванию. Интерьер бассейна, инвентарь, который используется на занятиях, должны быть привлекательными для дошкольников.

Актуальность.

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин.

Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование 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 действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению 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, проявлять самостоятельность.

Методические указания.

Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию это форма оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» .А.А.Чеменева , Т.В Столматова, которая не является основной образовательной программой по плаванию в МАДОУ «детский сад 287»

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева , Т.В Столматова рассчитана на 4 возрастные группы.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек). Продолжительностью 20-30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной и заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май месяц. Количество занятий: в неделю-1 раз. В месяц-4 раза; в год-36; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей.

Основная цель программы

Целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Основные задачи программы.

В соответствии с данной целью решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Развивать опорно-двигательный аппарат.

Образовательные:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Освоить технические элементы плавания.
- Обучать различным видам передвижения в воде.
- Обучить основным способам плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».
- Учить правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- Развивать творческое воображение в игровых действиях в воде.
- Расширять спектр двигательных умений в воде

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

Форма и режим занятий

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее.

Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы**:

- Показ упражнений
- Разучивание упражнений
- Средства наглядности
- Имитация упражнений
- Круговая тренировка

- Исправление ошибок
- Индивидуальная страховка и помощь
- Игры и игровые упражнения на суше и воде
- Соревновательный эффект

Обучение плаванию детей в детском саду проводится поэтапно, количество и продолжительность занятий зависит от возраста детей .

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья детей. Снижение заболеваемости
- Расширение адаптивных возможностей детского организма
- Повышение показателей физического развития детей
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде
- Формирование нравственно-волевых качеств

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ПЛАВАНИЮ

Младший дошкольный возраст

I год обучения.

неделя/ месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	Ознакомление с помещением бассейна, со свойствами воды. Познакомить с навыками личной гигиены. Учить входить в воду, играть с ней.		Продолжить учить безбоязненно входить в воду. Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в определенном направлении.	
Ноябрь	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.		Учить передвигаться с игрушкой в различных положениях. Учить передвигаться по воде, преодолевая препятствия.	
Декабрь	Учить ползать по дну бассейна. Продолжить, передвигаться в воде преодолевая препятствия. Игры с водой		Учить поливать себя из ведерка, плавно переходя на обливание головы. Способствовать освоению основных движений в воде.	
Январь	Учить, не вытирать с лица брызги воды. Продолжить способствовать освоению основных движений в воде.		Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться в таком положении (глубина воды по колено). Учить самостоятельно	

		играть в воде.
Февраль	Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить прыгать в воде. Ознакомить с прыжком на воду.	Продолжить учить прыгать в воде. Учить делать вдох и выдох в воду. Воспитывать самостоятельность, создание психологического комфорта через игры.
Март	Продолжить учить делать вдох и выдох в воду. Учить доставать игрушку со дна. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	Продолжить учить доставать игрушку со дна. Ознакомить с движением ног, как при плавании кролем на груди и на спине.
Апрель	Учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками	Продолжить учить смело погружать лицо в воду. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды. Закрепить приобретенные навыки.

Младший дошкольный возраст
II год обучения.

Неделя месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	Ознакомить со свойствами воды, с правилами поведения на воде. Выявить индивидуальные качества каждого ребенка. Учить организованности и слаженности в действиях на воде.		Учить свободно передвигаться по воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление, безбоязненно опускать лицо в воду.	
Ноябрь	Учить погружаться с головой в воду. Приучать действовать организованно, не боясь брызг. Воспитывать смелость.		Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирая лицо руками после погружения.	
Декабрь	Учить детей правильно делать вдох и выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.		Продолжить формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный -полный выдох в воду, принимать горизонтальное положение тела.	
Январь	Ознакомить со скольжением по воде. Учить проходить		Учить скольжению на груди. Ознакомить с горизонтальным	

	через предметы. Развивать быстроту реакции. Воспитывать ловкость.	положением тела на спине.
Февраль	Продолжить учить скольжению на груди. Учить продолжительное время лежать на спине.	Продолжить учить лежать на спине. Воспитывать волевые качества .
Март	Учить скользить на спине. Ознакомить с работой рук способом «кроль на груди».	Продолжить учить скользить на спине. Учить движению руками способом «кроль на груди». Воспитывать чуткость друг к другу.
Апрель	Показ открытого занятия для родителей. Веселые игры с детьми. Закрепить умения и навыки, полученные в течении учебного года.	Диагностика. Проведение праздника «Нептуна». Продолжить закреплять умения и навыки, полученные в течении учебного года
Май	Развлечения на воде с элементами плавания.	Игры, развлечения на воде. Ознакомить со способом плавания «кроль на спине».

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ПЛАВАНИЮ

Старший дошкольный возраст

I год обучения.

Неделя месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	Ознакомить с правилами поведения на воде. Учить погружаться с головой в воду, не вытирая лицо руками. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга, воспитывать смелость.		Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирая лицо руками после погружения. Учить делать вдох и полный выдох при погружении в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	
Ноябрь	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох в воду, принимать горизонтальное положения тела.		Учить скольжению на груди. Учить делать вдох и выдох в воду с поворотом головы. Ознакомить с работой рук и ног при плавании «кроль на груди».	

	Подготавливать к выполнению скольжения на груди.	
Декабрь	Учить лежать на спине продолжительное время. Учить движению руками способом «кроль на груди». Продолжить учить делать вдох и выдох в воду с поворотом головы.	Продолжить учить движению руками способом «кроль на груди». Учить скольжению на спине. Учить движению ногами способом «кроль на груди».
Январь	Продолжить учить скольжению на спине, движению руками и ногами способом «кроль на груди». Ознакомить с работой рук и ног при плавании «кроль на спине».	Продолжить учить движению руками и ногами способом «кроль на груди». . Учить работе рук и ног способом «кроль на спине». Упражнять в координации вдоха и выдоха в скольжении по воде.
Февраль	Продолжить учить движению руками и ногами способом «кроль на спине». Ознакомить с полной координацией движения рук, ног и дыхания способом «кроль на груди».	Учить полной координации движения рук, ног способом «кроль на груди». Ознакомить с движением рук и ног способом «кроль на спине».
Март	Учить движению руками и ногами способом «кроль на спине». Воспитывать чувство коллективизма. Развивать меткость.	Учить полной координации рук и ног способом «кроль на спине». Продолжить учить полной координации рук и ног при плавании «кроль на груди».
Апрель	Показ открытого занятия для родителей. Веселые старты с детьми. Закрепить умения и навыки, полученные в течении учебного года.	Диагностика. Проведение праздника «Нептуна». Продолжить закреплять умения и навыки, полученные в течении учебного года
Май	Развлечения на воде с элементами плавания.	Игры, развлечения на воде. Ознакомить со способом плавания «Брасс».

II год обучения.

Неделя месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	Вспомнить правила поведения на воде.		Учить делать вдох и полный выдох в воду при повороте	

	Приучать действовать организованно, не толкая друг друга, воспитывать смелость. Создать благоприятный эмоциональный заряд на протяжении всех занятий.	головы, движению руками и ногами способом «кроль на спине». Развивать меткость.
Ноябрь	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох в воду в горизонтальном положении тела с поворотом головы. Упражнять в движении рук и ног способом «кроль на спине». Подготавливать к выполнению движений способом «Брасс».	Учить полной координации рук и ног, дыхания способом «кроль на груди». Ознакомить с движением рук и ног, дыхания способом «Брасс». Воспитывать ловкость.
Декабрь	Продолжить учить полной координации рук и ног, дыхания способом «кроль на груди». Учить движению руками и дыхания способом «брасс». Развивать внимание (игры).	Учить полной координации рук и ног способом «кроль на спине». Продолжить учить движению руками и дыхания способом «брасс». Развивать быстроту реакции.
Январь	Продолжить учить движению руками и дыхания способом «брасс». Ознакомить с движением ног способом «брасс». Учить составлять слоги из букв в процессе игр.	Продолжить учить составлять слоги из букв в процессе игр. Учить составлять слова в процессе обучения движению ногами способом «брасс».
Февраль	Продолжить учить движению руками и ногами способом «брасс», составлению слов в процессе игр. Воспитывать чувство коллективизма.	Учить полной координации движений рук и ног, дыхания способом «брасс». Продолжить учить полной координации рук и ног способом «кроль на груди»
Март	Учить полной координации движений рук и ног, дыхания способом «брасс» и «кроль на спине». Развивать меткость.	Учить полной координации движений рук и ног, дыхания способом «брасс». Учить игре «водное поло». Развивать выносливость.
Апрель	Показ открытого занятия для родителей. Веселые старты с детьми. Закрепить	Диагностика. Проведение праздника «Нептуна». Продолжить закреплять умения и

	умения и навыки, полученные в течении учебного года.	навыки, полученные в течении учебного года
Май	Развлечения на воде с элементами плавания.	Игры, развлечения на воде. Ознакомить со способом плавания «Брасс».