

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №87
Красносельского района СПб
Протокол от «28» сентября 2023 г.
№ _____

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
ГБДОУ детским садом № 87
Красносельского района СПб
Г.Н. Кипрушенковой
Приказ от « 28» сентября 2023 №5/1 ПУ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Группы «Крепыши»

Возраст учащихся: 3-5 года.
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Ковалева Татьяна Викторовна

Инструктор ФК (плавание)

Санкт-Петербург 2022

Пояснительная записка

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания и адаптации к водной среде у детей с раннего возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья.

Целью программы является закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами.
- создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Купание, игры в воде, плавание оказывают положительное влияние на физическое развитие ребенка. Регулярные занятия плаванием влияют на процессы закаливания детского организма: совершенствуется система терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Упражнения Аква аэробики используются как профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, ожирения, плоскостопия. Программа является практико-ориентированной, имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Выполнение программы рассчитано на **1 год**. Возраст учащихся **3-5 года**. Форма занятий групповая и индивидуальная. Учащиеся сформированы в группы, состав групп – постоянный.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 32 часов (32 часа в год). Занятия проводятся в очной форме, в соответствии с расписанием занятий, в количестве 1-го академического часа в неделю.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия по подготовке учащихся проводятся бассейне площадью - 36 кв. м., массовые праздничные, игровые мероприятия проводятся в местах, отвечающих требованиям при проведении данных мероприятий.

Для реализации программы представлено следующее оборудование:

1. Надувные круги.
2. Плавательные доски.
3. Нудлы.
4. Надувные и резиновые мячи.
5. Плавающие горизонтальные обручи.
6. Плавающие надувные ворота или корзины.
7. Тонущие игрушки.
8. Арки, тоннели для ныряния.

Содержание программы: (учебно- тематический план).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения (3-5 лет)

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с образовательной программой дополнительного образования детей, возрастными особенностями и нормами СанПиН.

Занятия проводятся в бассейне с начальной температурой воды +30С.

Занятия проводятся подгруппами по 8-10 человек, один раз в неделю.

Продолжительность занятий детей 2-3 лет от 10 до 15 мин;

– Задачи 1 года обучения детей 2-5 лет:

Обучающие:

- Обучить детей безбоязненному передвижению по бассейну;
- Научить играть в воде, используя игрушки;
- Обучить детей движениям руками, ногами, туловищем;
- Обучить игровым, вспомогательным, подводным упражнениям к движениям в воде;

- Научить входить в воду, с опорой и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте;
- Научить прыжкам, с работой рук, приседаниям в воде;
- Научить погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду, на глубокой части бассейна;
- Научить дыханию в воду на уровне подбородка;
- Научить выполнять игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.);

Развивающие:

-развитие мышечной массы и закаливание организма детей;

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности в обслуживании (уметь одеваться, раздеваться, вытираться, аккуратно складывать личные вещи)

Ожидаемыми результатами 1-го года обучения являются:

- безбоязненного передвижения в воде по бассейну;
- окунание, ныряние, опускание головы в воду полностью;
- лежание, скольжение на груди и на спине;
- умение держаться на воде;
- нырять за тонущими игрушками и проплывать подводные тоннели;
- задерживать дыхание под водой;

Календарно-тематический план (3-5 лет)

№№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	-	1
	Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2.	Разминка на суше			
	Общеразвивающие упражнения		1	1
	Игровые упражнения;		1	1
	Прыжки;		1	1
	Упражнения для профилактики заболеваний ОДА и плоскостопия.		1	1
3.	Обучение плаванию «Первая волна»			

	Правила поведения в бассейне и на воде. Ознакомление со свойствами воды;		1	1
	Передвижения, окунания, погружения на различную глубину, с выдохом в воду;	-	6	6
	Нырание	-	6	6
	Лежание на груди с опорой и без;	-	2	2
	Выдохи в воду	-	1	1
	Упражнение «Лодочка»;		1	1
4.	Подвижные игры и развлечения на воде	-		
	Подвижные игры на воде		4	4
	Развлечения на воде		4	4
6.	Контрольные и итоговые занятия.			1
Итого				32

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.

2. Разминка на суше. Общеразвивающие упражнения.

3. Обучение плаванию.

Теоретические занятия:

Ознакомление с правилами поведения в бассейне.

Практические занятия:

Плавание: передвижения, погружения на различную глубину, с открытыми глазами, с выдохом в воду. Окунания полностью с головой с выдохом в воду. Упражнение: «Лодочка» - подводящее к скольжению на груди. Нырание за предметами; через тоннели. Лежание на груди с опорой.

4. Подвижные игры и развлечения на воде.

Практические занятия: Подвижные игры на воде. Развлечения на воде.

Игры для безбоязненного передвижения: «Невод», «Караси и карпы», «Паровозик».

Игры для ныряния и окунания: «Аист и лягушата», «Найди сокровища», «Водолазки».

Игры для закрепления приобретенных навыков: «Корабли уходят в море», «Торпеды».

Развлекательное шоу: «Новогодний сюрприз».

5. Контрольные и итоговые занятия.

Календарно-тематический план занятий в группе 2-3 года

Месяц	Содержание программы
-------	----------------------

октябрь	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие. Знакомство с бассейном. Правила поведения на воде и в помещении. 2. Ознакомление со свойствами воды. 3. Окунания, погружение на различную глубину, с открытыми глазами; с выдохом в воду; 4. Передвижения; 5. Прыжки; 6. Упражнения с предметами; 7. Упражнения для профилактики плоскостопия. <p>Подвижные игры: «Надуй пузырь», «Карусель», «Чайник», «Караси и карпы», «Аист и лягушата».</p>
ноябрь	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дельфинчик» 2. Ныряние; 3. Передвижения; 4. Окунания; 5. Погружения; 6. Прыжки; 7. Упражнения с предметами; 8. Упражнения для профилактики плоскостопия. <p>Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата».</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Лежание с опорой;
декабрь	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дельфинчик» 2. Ныряние; 3. Окунания; 4. Погружения; 5. выдох в воду; 6. Прыжки; 7. Упражнения для профилактики плоскостопия. <p>Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата».</p> <p>Развлечение на воде: «Новогодний сюрприз».</p>
январь	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дельфинчик» 2. Ныряние; 3. Лежание на груди с опорой и без опоры; 4. Упражнение «Лодочка»; 5. Выдох в воду; 7. Прыжки; 8. Упражнения с предметами; 9. Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата»,

	«Достань сокровища», «Тигры в цирке», «Тоннель».
февраль	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дельфинчик» 2. Ныряние; 3. Лежание на груди без опоры; 4. Прыжки; 5. Упражнения с предметами; 6. Упражнение «Лодочка»; 7. Упражнения для профилактики плоскостопия. <p>Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата», «Достань сокровища», «Тигры в цирке», «Тоннель».</p>
март	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дельфинчик» 2. Ныряние; 3. Упражнение «Лодочка» 4. Прыжки; 5. Упражнения с предметами; 6. Упражнения для профилактики плоскостопия. <p>Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата», «Достань сокровища», «Тигры в цирке», «Тоннель».</p>
апрель	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дельфинчик» 2. Ныряние; 3. Упражнение «Лодочка»; 4. Лежание на груди; 5. Прыжки; 6. Упражнения с предметами; 7. Упражнения для профилактики плоскостопия. <p>Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата», «Достань сокровища», «Тигры в цирке», «Тоннель».</p>
май	<p>Плавание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Дельфинчик» 2. Ныряние; 3. Упражнение «Лодочка»; 4. Прыжки; 5. Упражнения с предметами; 6. Упражнения для профилактики плоскостопия. <p>Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата», «Достань сокровища», «Тигры в цирке», «Тоннель».</p> <p>Подвижные игры: «Караси и карпы», «Аист и лягушата», «Достань сокровища», «Тигры в цирке», «Тоннель».</p>

Литература

Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста –

«ДЕТСТВО _ ПРЕСС», 2011.2.

Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду-

«Просвещение» 1991.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками-ТЦ Сфера 2012.

План работы с родителями

Месяц	Мероприятия
Октябрь	Формирование групп. Объявление. Сбор заявлений. Ознакомление с рабочей программой;
Ноябрь	Консультации для родителей;
Декабрь	Проведение новогодних мероприятий.
Май	Итоговое собрание.