

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348
620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86

Принято:
Педагогическим советом

Протокол № от 28.08. 2024 г.

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ № 348

Е.А. Бояришникова
Приказ № от 28.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В БАССЕЙНЕ
МАМА И МАЛЫШ»**

Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 2 мес.-3 года

Составитель: Шаламова Л.А., инструктор
по физической культуре

Екатеринбург

1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040

ОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Раннее плавание – это уникальная возможность разнообразить двигательную активность младенца буквально с первых месяцев жизни. Собственная двигательная активность представляет самые богатые и разнообразные ощущения: скорость движения – быстро или медленно, амплитуда движения – небольшие покачивания или широкие махи, ощущения проприоцепции – способность регистрировать собственные ощущения от местоположения тела и его частей, собственные ощущения от движения суставов ног, рук и всего тела. Крайне важно обогащать двигательный мир ребенка максимально различными самостоятельными движениями: передвижение по разнообразному ландшафту, прогулки, вертикальное перемещение (ходьба в гору, под гору), прыгалки/лазалки. Для повышения разнообразия возможно использование тренажеров, дополнительных средств передвижения (лыжи, коньки, велосипед, скейт), а также перемещение в различных средах – воздушной, водной.

Развивая свободную (самостоятельную) двигательную активность (а позднее – игру), ребенок максимально может прочувствовать свое тело и увеличить степень свободы своих движений. Свободная самостоятельная деятельность интуитивно богаче и разнообразнее, нежели навязанная двигательная программа взрослых.

Учитывая вышесказанное, идеальной средой для повышения разнообразия двигательной активности детей младенческого и раннего возраста является вода. Занятия в бассейне не только залог физического здоровья, но и интересное время для общения и взаимодействия с мамой.

Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

1.2 Цель программы

Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы

Реализация программы позволяет решить следующие задачи:

охранить и укрепить здоровье детей раннего возраста;

ктивизировать участие родителей в оздоровительных и закаливающих мероприятиях совместно с педагогами, а также создать благоприятный эмоционально-психологический фон на занятиях по плаванию и закаливанию;
 оздание благоприятных условий для формирования опорно-двигательной системы организма, умения контролировать собственное дыхание, а также для овладения элементарными навыками самостоятельного передвижения в воде.

II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов освоения программы

Условия реализации общеразвивающей программы дополнительного образования детей от 2 месяцев до 3 лет совместно с родителями по плаванию «Мама и малыш» - согласно договору на оказание дополнительных платных образовательных услуг.

Режим организации занятий:

руппа состоит из 8-10 человек, т.е. 4-5 пар взрослый и ребенок.
 бщее количество занятий в год – 64 занятия с сентября по май.
 оличество минут и занятий в неделю: 2 занятия по 30 минут.

Последовательность проведения занятий:

оздушные контрастные ванны при переодевании.

уш.

азминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.

овторение взрослыми основных поддержек детей в воде.

бучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.

гровые задания применяются в различных частях занятия.

ремя для самостоятельного купания и игр.

уш после занятия, обтирание, сушка волос.

2.2 Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и инвентарь			
	Нудл	шт	
	Коннектор для нудла	шт	
	Плот	шт	

Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь			
	Тонущие игрушки	шт	
	Плавающие игрушки	шт	
	Игрушки-присоски	шт	
	Игрушки-кольца	шт	
	Обруч 60 см	шт	
	Мячи резиновые 15 см	шт	
	Мячики пластиковые	шт	
	Лейки	шт	
	Свисток	шт	
Экипировка (в индивидуальном пользовании) на каждого занимающегося			
	Одноразовые подгузники для плавания (до освоения ребенком туалетного навыка)	шт	
	Трусики для плавания специальные	шт	
	Обувь для бассейна (если ходит самостоятельно)	шт	
	Шапочка для плавания (если волосы длинные)	шт	
	Очки для плавания (опционально)	шт	
	Полотенце	шт	
	Принадлежности для душа (мочалка, гель)	шт	

2.3 Возрастные особенности детей

Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы. У детей до 1,5 лет сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной)

кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У детей раннего возраста мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки. При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

У детей раннего возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей

неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Учебный план

Общий план занятий состоит из следующих этапов:

создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию и закаливанию;

наглядный показ инструктора по плаванию с куклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога.

использование практических приёмов, направленных на повторение упражнений в различной игровой форме.

Поэтапное освоение навыков, необходимых для самостоятельного продвижения в воде непрерывно соотносится с актуальной зоной развития детей, корректируется во взаимосвязи с освоенными моторными навыками каждого ребенка индивидуально.

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

алендарный учебный план

Задачи обучения	Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1.Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию и закаливанию	Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под детские стихи, музыку Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная Использование игр: «Моторная лодка», «На грядке», «Ловил я рыбу», «Барахтанье»
2 Укрепление мышечного корсета	Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой Упражнения на воде совместно с мамой для различных мышечных групп: плечевого пояса, для рук, ног, спины, живота
3.Профилактика плоскостопия	Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени; в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.

Месяц	Задачи
Октябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Ознакомить с помещением бассейна. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Обучение родителей простым поддержкам. Провести беседу о пользе плавания. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Привыкание детей к воде
Ноябрь	Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг. Преодолеть страх перед водой.
Декабрь	Проведение промежуточной диагностики развития детей. Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Январь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.

Март	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды.
Апрель	Учить скольжению в воде использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах. Совместные игры родителей и ребенка

IV Литература:

оронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003;

.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011;

ардамонова Н.Н «Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростовн/Д: Феникс, 2001.-203с.;

асильев В.С «Обучение детей плаванию» - М. «Физкультура и спорт», 1989.

сокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985;

сокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991;

ирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1978;

кушанец Никита «Плавать раньше чем ходить» - СПб.: Питер, 2003 -192 с.

сипова М.А. Рабочая программа по физическому воспитанию в бассейне для детей от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями «Плаваем вместе с мамой: «Морская сказка», 2018-20с.