

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №1007»

Управления делами Президента Российской Федерации

Утверждаю:

Заведующий ФГБДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад № 1007»

Н.А. Бурганова

Приказ № 31.08 от 31.08 2023г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРУЖОК СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»
(для детей 2-7 лет)

Педагог дополнительного
образования:

Е.Н. Федотова

г. Москва 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Программа дополнительного образования по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

1.2. Новизна программы

Дети быстрее адаптируются в водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна). Используя вспомогательные средства (ласты), дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды.

1.3. Актуальность программы

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.4. Педагогическая целесообразность

Плавание, являясь превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

1.5. Цель: обучение детей 2-7 лет погружению, лежанию и скольжению на груди и на спине, плаванию в ластах способом «кроль» и «дельфин».

Обучающие задачи:

1. Обучать погружению, лежанию и скольжению на груди и на спине с опорой и без опоры.
2. Освоить технические элементы плавания: работа руками и ногами способом «кроль» и на груди и на спине, «брасс», «дельфин».
3. Обучить выдоху в воду с подвижной опорой.
4. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).
5. Учить плавать в ластах «кролем», «дельфином».

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.

2. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию ССС, костно-мышечного корсета, укреплению свода стопы, формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, настойчивость).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность;

1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

Эта программа отличается от других программ тем, что с первых занятий дети начинают погружаться в воду начиная с 2 лет. В дальнейшем это позволяет сделать занятия более разнообразными, способствует совершенствованию способов плавания. С 7 лет дети начинают плавать в ластах это исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде. Прием комбинированного плавания одного стиля с другим позволяет повысить моторную плотность занятия, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 2-7 лет

Обучение плаванию по данной программе начинается с 2 лет. Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтоб было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

У детей к 3 годам физическое развитие делает резкий скачок. У большинства из них начинает изменяться форма тела, появляется более пропорциональное соотношение головы, туловища и конечностей, туловище укрепляется, приобретает стройность, мускулатура принимает более выраженные формы и мышечная масса значительно увеличивается.

Одновременно происходят изменения и в организме: увеличивается вес сердца, вследствие чего повышается устойчивость всей сердечно - сосудистой системы к нагрузкам, улучшается состав крови (повышается количество гемоглобина), что имеет большое значение для развития выносливости.

У детей этой возрастной группы увеличивается также емкость легких. Совершенствуется и дифференцируется структура больших полушарий мозга, происходит дальнейшее развитие высшей нервной системы. Словарный запас ребенка к трем годам составляет уже более 1000 слов. Такое физическое и психологическое развитие приводит к тому, что большинство детей дошкольного возраста обладают способностью выполнять задания (упражнения), связанные с движениями.

Одновременно происходит совершенствование двигательных качеств (моторики). В определенной последовательности развиваются так называемые основные формы спортивной моторики - ходьба, бег, прыжки, метание, ловля предметов и т.д.

Совершенствуется координация движений. Дети 3 лет уже могут самостоятельно раздеваться, одеваться и умываться, то есть имеют гигиенические навыки, которые необходимы при обучении плаванию.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании благоприятно сказываются на работе сердечно - сосудистой системы. Позвоночник ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно - двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для опорно - двигательного аппарата. Большая динамичная работа ног при плавании в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Занятия секции по плаванию «Золотая рыбка» проводится 1-2 раз в неделю (июнь) по подгруппам в 5 - 6 человек и индивидуально. Программа рассчитана на 1 месяц, на 4 – 8 занятий.

1.9. Формы и режим занятий.

Целенаправленная работа по обучению детей плаванию включает следующие формы:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- открытые занятия;
- контрольные занятия;
- наблюдения

Режим занятий: Занятия по плаванию «Золотая рыбка» проходит 1 – 2 раза в неделю (июнь) по подгруппам в 5-6 человек и индивидуально. Длительность занятий -30 минут для всех возрастных групп.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- 1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с погружением лица.
- 3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- 4) Умение выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;
- 5) Умение плавать в ластах, работая ногами кролем на груди и на спине;
- 6) Уметь проплывать с задержкой дыхания 9-10 метров разнообразными способами плавания.

1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Оформление фотовыставки;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Диагностика.
- Наблюдения.

Задачи и содержание обучения детей плаванию в 1 младшей группе

Задачи:

1. Ознакомление с условиями и правилами проведения в бассейне;
2. Вызвать интерес и желание купаться, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде;
3. Приучать не бояться воды, погружаться в воду до уровня груди, шеи, подбородка, прыгать, играть с надувными игрушками. Учить работать ногами как при плавании кролем на бортике. Сохранять баланс работая ногами с опорой на плавательные предметы.

Содержание:

Ознакомить с помещением бассейна, рассказать о свойствах воды, рассматривая различные предметы лежащие на поверхности воды и на дне.

Упражнения для освоения с водой и ознакомления со свойствами воды:
Спускаться в воду с помощью взрослого; умываться набирая воду в ладоши; брызгать воду себе в лицо, не боясь брызг; опускать лицо в воду задерживать дыхание; выполнять упражнения «Дождик», «Моторчик», «Волны», «Фонтанчик». Погружение в воду по грудь, до уровня носа, глаз, держась за руки взрослого, затем самостоятельно. Поливать воду из кувшина на руки, грудь, голову, при этом не отворачиваться и не вытирать лицо руками. Проплывать на плавательных игрушках и с поддержкой взрослого на груди и на спине, работая ногами как при плавании кролем. Игры: «Маленькие и большие капли», «Лодочки плывут», «Пузыри», «Карусели», «Фонтан», «Догони мяч», «Хоровод», «Солнышко и дождик», «Моем носик», «Волны на море», «К уточке в гости».

Задачи и содержание обучения детей плаванию во 2 - младшей группе

Задачи:

Рассказать о свойствах воды, о пользе плавания, о правилах поведения на воде. Приучать самостоятельно входить в воду, окунаться. Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде. Учить уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.

Разучивать правильный вдох и выдох на суше и в воде, опуская лицо в воду полностью. Учить упражнениям с задержкой дыхания на вдохе.

Формировать навыки всплытия и лежания на воде:

- С помощью взрослого;
- С помощью опоры (бортик или доска) уделать упражнение «Звездочка», «Медуза»;
- Самостоятельно (на груди и на спине)

Приступать к разучиванию скольжения на груди и на спине. Учить работать ногами, как при плавании кролем на груди и на спине с опорой на доску или другие игрушки.

Содержание:

Учить самостоятельно прыгать в воду с бортика. Ходить, бегать, падать на воду, прыгать, окунаться. Ходить по кругу, держась за руки и не держась, бегать в рассыпную, с высоким подниманием колена; помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше. Прыгать с продвижением вперед, помогая себе руками. Приседать в воду с головой, брызгать друг на друга не вытирая лицо руками. Опускать лицо в воду сделав вдох, задержать дыхание. Учить рассматривать игрушки на дне, приседать в паре смотреть друг на друга. Учить выдоху в воду, так чтобы появились пузыри, опустив лицо в воду. Учить лежать на воде на груди и на спине, скользить по поверхности воды с опорой на доску и без нее с помощью взрослого. Двигать ногами, как при способе плавания «кроль» - держась за поручень и опорой на доску.

Игры и упражнения:

«Лошадки», «Веселые пузыри», «Лодочки плывут», «Переправа», «Волны на море», «Солнышко и дождик», «Карусели», «Водолазы», «Фонтаны», «Звездочка», «Медуза», «Дождик», «На буксире», «Гудок», «Лягушка» и др.

Задачи и содержание обучения детей плаванию в средней группе

Задачи:

Ознакомление детей с различными видами плавания. Добиваться умения уверенно погружаться в воду с головой :ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания и с выдохом в воду. Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде, скольжения с доской в руках на груди и на спине. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем, с дыханием. Разучивать движения руками, как при плавании кролем, стоя наклонившись вперед на суше и воде. Плавать удобным для себя способом.

Содержание:

Беседы о различных способах плавания и их особенностях, а также их показ. Рассказы об оздоровительном и прикладном значении плавания, о свойствах воды.

Упражнения для освоения с водой и ознакомления со свойствами воды: самостоятельно прыгать с бортика. Ходить и бегать спиной вперед, наклонившись вперед, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, падать в воду во время бега по сигналу. Приседать в воду с задержкой дыхания. Учить правильно выполнять вдох-выдох, держась за поручень, стоя на дне, при скольжении на груди. Учить выполнять упражнение «Поплавок». Скольжение на груди с доской в руках и самостоятельно. Учить лежать на спине. Учить движениям рук как при способе плавания кроль на суше, в воде стоя на дне, наклонившись вперед. Плавать удобным для себя способом.

Игры и упражнения:

«Насос», «Хоровод», «На буксире», «Карусели», «Коробочка», «Водолазы», «Оса», «Медвежонок Умка и рыбки», «Сердитая рыбка», «Смелые ребята», «Поезд в тоннель», «Катание на кругах», «Мы веселые ребята», «Подводная лодка» и другие.

Задачи и содержание обучения детей плаванию в старшей группе

Задачи:

Расширять представление детей об оздоровительном и прикладном значении плавания, рассказать о технике плавания кролем на груди и на спине. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с работой ног. Приучать чередовать вдох с выдохом в воду повторяя движения не менее 10-12 раз по 2 раза. Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине. Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног как при плавании кролем.

Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем на суше и в воде. Учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания.

Содержание:

Беседы о технике плавания способом кроль на груди и на спине, о прикладном значении плавания. Упражнения для освоения с водой и овладения плаванием способом кроль: продолжать учить прыгать с бортика в плавающий обруч. Совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине (упражнение «Стрелочка») с выдохом в воду, с задержкой дыхания. Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине. Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движениями рук. Учить движениям ног, как при плавании кролем на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координацией 10-15 метров.

Игры и упражнения:

«Насос», «На буксире», «Удочка», «Водолазы», «Белые медведи», «Винт», «Как долго?», «Невод», «Торпеды», «Акробаты», «Тоннель», «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы» и другие.

Задачи и содержание обучения детей плаванию в подготовительной группе

Задачи:

Закрепить у детей знания о правилах безопасности на воде, углублять представления о технике плавания кроль на груди и на спине. Совершенствовать у детей ранее приобретенные навыки и умения, продолжать учить чередовать вдох и выдох.

Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках. Обучать согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди, плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди. Обучать плавать на спине, сочетая полную координацию движений рук и ног. Обучать плавать брасом с полной координацией рук и ног, делая короткий вдох и выдох в воду.

Содержание:

Беседы о правилах поведения на воде, о различных способах плавания.

Упражнения для освоения с водной и овладение плавания способом кроль:

Продолжать учить прыгать с бортика различным способом, в плавающий обруч с мячом в руках.

Скольжение на груди и на спине «Стрелочка», выполняя их в форме эстафеты «Кто вперед?», «Кто дальше?», «Торпеда», «Винт», «Кувырок». Учить согласованию дыхания с движением рук в положении стоя на суше и в воде. Держась руками за поручень выполнять движения ног, как при способе плавания кроль сочетая с выдохом в воду. Зажав доску ногами выполнять движения ногами как при плавании кроль на груди и на спине, брасом.

Плавать «Кто быстрее на другой бережок!» кролем на груди, на спине, брасом с полной координацией рук и ног.

Игры и упражнения:

«Морской бой», «Пятнашки с поплавком», «Невод», «Подводная лодка», «Тоннель», «Чехарда», «Искатель сокровищ», «Охотники и утки», «Белые медведи», различные эстафеты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков» - М.: Просвещение, 1988.
2. Егоров Б.Б. Ведерникова О.Б. Яковлева А.В. Зайцева Т.Д, Панова Г.И. Пересадына Ю.Е. «Оздоровительный комплекс в детском саду» - М., 2004
3. Канидова В.И. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду» Московский институт повышения квалификации работников образования учебно-методическая лаборатория по дошкольному образованию, 2002.
4. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1985.
5. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». - М., Просвещение, 1991.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение детей дошкольного возраста». - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
7. Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»: Практическое пособие. - М.: Айрис – прес, 2003.
8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! - М., Обруч. 2014.
9. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
10. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2009