

Управление делами Президента
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 1007»
Управление делами Президента Российской Федерации

Маршала Тимошенко ул., д. 40, корп. 2
Москва, 121359
Тел./факс (499) 149-14-27

e-m: tim1007@list.ru. http://detsad1007.ru
ОКПО 04793753, ОГРН 1027739630951,
ИНН /КПП 7731232507/773101001

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического
Совета Протокол № 9 от
«30» августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ
заведующая Ю.А.Полякова
Приказ № 53.1 «01» октября 2024г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
в системе платных дополнительных образовательных услуг
Физкультурно-оздоровительной направленности «Золотая рыбка»

Возраст детей: 3 - 4 года
Срок реализации: 1 год
Количество часов,
Всего: 36 часов
В неделю: 1 час
Разработчик программы:
(Осокина Т.И.)

По данной программе работает
педагог дополнительного образования:
(Федотова Е.Н.)

Москва, 2024г.

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 3 до 4 лет (первый год обучения) 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 (доски, надувные мячи и тд.) 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 3-4 лет (первый год обучения) погружению, лежанию и скольжению на груди с работой ног кроль с плавающими предметами.

Обучающие задачи:

В соответствии с возрастом детей (см. раздел задачи и содержание обучения детей)

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 3 лет. В дальнейшем это позволяет сделать занятия более разнообразными, способствует совершенствованию способов плавания. С 4 лет дети начинают плавать с плавающими предметами это 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 3-4 лет

Обучение плаванию по данной программе начинается с 3 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.

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 корректирующим 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 раз в неделю подгруппами по 3-4 ребенка. Программа рассчитана на год, на 36 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- раз в неделю - подгруппами. Длительность занятий -30 минут.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- 1) Умение держаться на воде с помощью плавательных приспособлений, выполняя при этом активные движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с погружением лица и с задержкой дыхания, как при нырянии.
- 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 упр. «Стрелочка»;
- 5) Умение плавать с опорой на плавающие предметы с выдохами в воду, работая ногами кролем на груди и на спине способом кроль;
- 6) Уметь проплыть с задержкой дыхания 9-10 метров комбинированным способом плавания.

1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

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

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы для детей 3-4 лет.

№	Тема	Всего занятий	Практика	Теория
1.	Знакомство, вводная беседа	1	0,5	0,5
2.	Ознакомление со свойствами воды(умывание лица, набирание воды в ладоши, поливание воды на части тела, брызгание водой в лицо)	3	2,5	0,5
3.	Упражнения, обучающие естественному передвижению в воде	4	3,5	0,5
4.	Упражнения, обучающие опускать лицо в воду с задержкой дыхания. Упражнения, обучающие выдоху в воду, опустив лицо в воду «Пускаем пузыри» «Сделай ямку»	4	3,5	0,5
5.	Упражнения, обучающие погружению в воду по грудь, до уровня носа, глаз	4	3,5	0,5
6.	Разучивание упр «Дождик», «Моторчик» «Волны», «Фонтанчик»	4	3,5	0,5
7.	Плавание на плавательных игрушках с поддержкой на груди и на спине, работая ногами как при плавании кролем	4	3	-
8.	Подвижные игры на воде «Лодочки плывут», «Пузырь», «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Сердитая рыбка», «Карусели», «На буксире», «Жучок-паучок» и тд.	4	2,5	0,5
9.	Закрепление приобретенных навыков	3	3	-
10.	Игры с плавающими и тонущими предметами	5	5	-
Итого:		36	30,5	3,5

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Основные условия и средства обучения.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время плавания:

- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

-картотеки: -игр (Приложение 1);

- стихов;
- упражнений на дыхание;
- релаксацию;
- массажа
- картинки с упражнениями и стилями плавания
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки,
- мячи разного размера;
- лейки, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки;

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они яркие, разноцветные, привлекают детей к занятиям и играм на воде. Вспомогательные средства: ласты, доски, пенопластовые палки помогают быстрее освоить движения руками и ногами.

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. Пересадина 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