

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №269»
(МАДОУ «Детский сад №269»)

Принята на заседании
педагогического совета
от 09.09.2024
протокол №2

Утверждена:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №269»
_____ М.Ю. Бехт
Приказ от 10.09.2024
№ 132/01-09-осн.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КИТЕНОК»

Возраст учащихся: 1-3 года
Срок реализации: 10 месяцев

Автор - составитель:
Инструктор по плаванию
Клименко Ж.В

г. Барнаул, 2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	18
2.6. Список литературы	18

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- СанПин СП2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 и постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 №39 и от 02.11.2021 № 27
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» (далее – МАДОУ); Лицензия на образовательную деятельность.
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269».

Актуальность:

Актуальность программы заключается в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы:

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии и укреплении здоровья дошкольников.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

1. Программа составлена на основе программы: «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, методического пособия Янушанец Никита, Я65 Плавать раньше, чем ходить. —СПб.: Питер, 2003. — 192 с.

Срок и объем освоения программы: 10 месяцев, 74 педагогических часов. Базовый уровень.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности:
группы одновозрастные

Режим занятий:

Возрастная категория	Количество занятий в неделю, месяц, год	Продолжительность занятий
1-3	2/8/74	15 минут

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: обучить детей дошкольного возраста плаванию, уверенно и безбоязненно держаться на воде посредством занятий в бассейне.

Задачи

Образовательные (обучающие): формировать навыки личной гигиены;

формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде; формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие: развивать основные физические качества ребенка дошкольника.

Воспитательные: воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

Ожидаемые результаты:

1-3лет обучающийся:

- Освоить активные плавательные движения руками и ногами в воде.
- Освоить затяжные нырки без поддержки инструктора.
- Научиться держаться на воде без поддержки инструктора.
- К этому моменту ваш малыш уже должен уметь:
- Задерживать дыхание на достаточно продолжительное время (5-6 секунд);
- Совершать кратковременные нырки без поддержки инструктора;
- Проявлять активность при нахождении в воде и плавать с поддержкой не только на животе, но и на спине.

1.3. Содержание программы

«Китенок»

Учебный план (1-3 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Занятие первое	2	1	1	□зачет
1.1	Занятие второе	4	1	3	□ зачет
1.2	Занятие третье	14	2	12	□ итоговое занятие
1.3	Занятие четвертое	10	2	8	□ итоговое занятие
1.4	Занятие пятое	10	1	9	□ зачет
1.5	Занятие шестое	13	1	12	□ итоговое занятие
1.6	Занятие седьмое	12	1	11	□ зачет
1.7	Занятие восьмое	9	1	8	□ зачет
	Итого	74	10	64	□ итоговое занятие

Содержание учебного плана (дети 1-3 лет)

Тема №1. (2 занятие)

Теория: Закрепление правил поведения в бассейне, душевой комнате (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Знакомство с атрибутами для плавания.

Практика: Закрепление навыков самообслуживания: раздевание, складывание одежды, вытирание после купания, одевание. Приучать детей соблюдать правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Сидим на бортике и болтаем ногами

Все родители и дети садятся друг рядом с другом на бортик. Мамы показывают, как болтать ногами в воде. Дети стараются с точностью повторять их движения.

Тема №2. (4 занятия)

Теория: Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Практика: Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания. Организованный вход в воду. Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»). Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Пускание пузырей

Здесь вам понадобятся соломинки. Некоторые дети пытаются пить воду, нужно научить их не вдыхать втягивать воду, а выдыхать.

Тема №3. (14 занятий)

Теория: Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий.

Практика: Передвижения в воде шагом: на носках, перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т. д.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена; на носках; чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, со сменой ног, с поворотом, прыжки вверх из воды и др. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

Плавание на спине

Сначала наденьте на ребенка нарукавники. Затем сзади мягко обхватите его за грудь и слегка расставьте пальцы. Теперь начните пятиться и совершать волнообразные движения, имитируя плавание на спине. Привнесите элемент

игры — изображайте звук мотора, например. Возможно, что вам потребуется поддерживать ребенка и за голову.

Тема №4. (10 занятий)

Теория: Закрепление представлений о пользе купания и плавания через беседы после просмотра мультфильмов «Уроки тетушки Совы» и др.

Практика: Опускание лица в воду (стоя); открывание глаз в воде («Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др.). Приседание в воде.

Погружение в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе. Погружения с рассматриванием предметов, находящихся в воде. Передвижения под водой в полном присяде с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой под водой.

Прыгаем и ныряем

Попрыгайте вместе с ребенком внутри обруча, ненадолго погружаясь в воду с головой.

Тема №5.(10 занятий)

Теория: Закрепление представлений о купании и плавании через беседы после просмотра мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др.

Практика: Погружения под воду с головой, задерживая дыхание. Закреплять умение делать выдох перед собой в воздух, на воду, на границе воды и воздуха. Развивать умение делать выдох в воду (однократный и многократный). Игры с использованием выдоха в воду и задержкой дыхания.

Поездка на автомобиле

Дети крепко держатся за плавательные доски и работают ногами; они должны научиться тому, как доплыть до матери или до отца, а может быть, и до незнакомого человека. Лучше всего разыграть небольшую историю, например такую, как поездка за город.

Нужно упаковать вещи; залезть в машину; дождаться зеленого света светофора; на шоссе обогнать другую машину, предварительно посигналив; заправиться — для этого сгодится пластмассовая лейка (из лейки поливаются все). Наконец приехали в лес — устроить пикник, походить по лесу, поиграть в мяч, все снова запаковать. Пора ехать домой!

Тема №6.(13 занятий)

Теория: Закрепление представлений о пользе купания и плавания. Изготовление вместе с родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Практика: Лежание на груди, на спине. Развивать умение лежать на воде свободно, принимать положения «поплавок», «стрелка», «запятая», «звездочка», «медуза», делая выдох в воду 5 – 6 раз. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.

Соскальзывание (продолжение)

Пятое занятие начните с упражнения на соскальзывание с бортика.

Посадите ребенка на бортик, а сами встаньте в бассейне напротив него и позовите его к себе. Когда ребенок сделает движение к вам навстречу, поймайте его на руки так, чтобы он не ушел под воду.

В следующий раз протяните ребенку руки, возьмите его за руки, стащите в воду, опрокинувшись навзничь, и плывите так, пока не достигнете противоположной стороны. Здесь переверните ребенка, чтобы он оказался в положении на спинке, и отбуксируйте его назад. Затем посадите малыша на бортик, чтобы он передохнул.

Соревнование проводится следующим образом: по команде все матери разом стаскивают детей с бортика и пускаются с ними в плавание, затем разворачиваются и плывут обратно. Ребенок, который первым сядет на бортик, победил.

Тема №7.(10 занятий)

Теория: Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Практика: Скольжение на животе, с помощью инструктора; держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна; от стенки бассейна. Развивать умение поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду.

Самоспасение: к бортику

Дети крепко держатся за бортик.

Помогите ребенку принять горизонтальное положение.

Поддерживая ребенка, сделайте так, чтобы он отпустил руки, а затем снова мягко придвиньте его к бортику, чтобы он за него ухватился.

Отойдите с ребенком от бортика на расстояние, примерно равное его росту.

Подтолкните ребенка так, чтобы он самостоятельно доскользил до бортика бассейна.

Расстояние теперь составляет около 3 м. Подтолкните ребенка по направлению к бортику, он уходит под воду и проплывает все расстояние до бортика самостоятельно. Не забудьте похвалить ребенка.

Тема №8. (9 занятий)

Теория: Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов). Практика:

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног на суше). Движения ногами, сидя в воде, с опорой на руки. Движения ног кролем в упоре лежа на животе с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног.

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте). Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

Ныряние

Сначала ребенок преодолевал небольшое расстояние от партнера к партнеру; постепенно вы увеличивали дистанцию. Дети научились доплывать до матери, находясь некоторое время под водой. Это стало доступно и тем детям, которые не проходили курс плавания для младенцев. Теперь

начинайте с расстояния в 1 метр между партнерами и увеличивайте его в зависимости от успехов и настроения ребенка.

Перед нырянием лучше вспомнить технику «волны». Она используется для того, чтобы дети научились закрывать рот, когда находятся под водой.

Особенно хорошо удается ныряние на длинные дистанции, когда в занятии принимают участие оба родителя. Один родитель пускает ребенка в «свободное плавание», а другой ныряет ему навстречу и «принимает посылочку». Если ребенок чувствует себя достаточно уверенно, можно протянуть ему только одну руку, за которую он и ухватится.

Рекомендуемые упражнения и игры:

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Качели»,

«Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок», «Морской бой», «Всадники», «Перетяжки» и др.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Мяч по кругу», «Водолазы», «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку»,

«Метроном», «Акробаты», «Охотники и утки», «Посмотри на меня» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри», «Паровая машина», «У кого больше пузырей?», «Батискаф» и др.

Упражнения на освоение умения лежать на воде: «Поплавок», «Медуза», «Стрелка», «Запятая», «Звездочка» и др.

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята», «Горпедка», «Винт» и др.

Игры для освоения техники работы ног как при плавании способом кроль: «Большой - маленький фонтан», «Моторная лодка», «Гонка катеров» и др.

Игры на освоение движений рук как при плавании способом кроль: «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.

Аквазробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.).

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	37
Количество учебных дней	74
Даты начала и окончания учебного года	с 08.10.2024 по 11.07.2025

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, доски для плавания, поролоновые палки «Нудлосы», набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, кольцеброс плавающий, баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками, набор резиновых игрушек.
Кадровое обеспечение	Инструктор по плаванию

2.3. Формы аттестации

Формами контроля являются:

- зачет
- итоговое занятие

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Нормативные оценки плавательной подготовленности в возрастных группах	«Плавать раньше, чем ходить» Никита Янушевич

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Словесный

Наглядный

Объяснительно-иллюстративный

Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровье сберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы

2.7. Список литературы

2. Янушанец Никита., Я65 Плавать раньше, чем ходить. —СПб.: Питер, 2003. — 192 с
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А., Программа обучению плаванию детей от 2 до 7 лет. Допущена Департаментом города Москвы
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн.

для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

6. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.

7. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.

8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 63с.

9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2011. – 336с.

10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.

11. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983.

12. Интернет источники.