

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №77 «Зоренька»

Принята на педагогическом совете,
протокол № 1 от 30.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дельфинёнок»
Направленность: физкультурно – спортивная**

Автор программы: Патмалниесе Е.А
Возраст обучающихся: 3 - 4 года
Срок реализации программы: 1 год
Педагог дополнительного образования:
инструктор по физкультуре
Патмалниесе Елена Анатольевна.

Великий Новгород

2022 год.

Пояснительная записка

Каждый ребёнок должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, закаляют организм. Вырабатывается хорошая осанка, активные движения ног в воде укрепляют стопы ребёнка и предупреждают плоскостопие. (Воронова Е.К.)

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Программа дополнительного образования по плаванию «Дельфинёнок» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе авторской программы В.И. Канидовой «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДООУ» и авторской программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду».

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.№ 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и реализуется в бассейне МАДОУ «Центр развития ребёнка детский сад №77 «Зоренька».

Физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольного учреждения представляет целостную систему взаимосвязанных мероприятий различной направленности.

Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, т.к. по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и среди контингента детей, поступающих в школу, составляет лишь 10%. Одной из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения являются несовершенство и низкий статус сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития. (С.Б. Шарманова, 2010г.; В.П. Озеров, 2012; А.А. Горелов и др., 2013г.)

В данной технологии осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

Новизной данной программы является то, что она разработана с учётом психологического развития детей младшего дошкольного возраста. В

программе использованы игровая мотивация и возможность реализации задач с учётом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей и интересов детей. Содержание программы конкретизировано с учётом способностей детей.

Цель данной программы

1. Обучение детей младшего возраста плаванию.
2. Закаливание и укрепление детского организма.
3. Обучение каждого осознанно заниматься физическими упражнениями.

По мере освоения программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания
- бережного отношения к своему здоровью
- навыков личной гигиены
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Данная программа построена с учётом вариативности. В программе предложены определённые темы занятий. Тема занятия может повторяться необходимое для освоения упражнений количество раз. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 3 до 4 лет.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте 3-4 лет;
Тренировочные занятия проводятся в бассейне детского сада продолжительностью 15 минут в течение учебного года.
69 часов в год

Методы и приемы организации занятий:

Игровые, подвижные игры, праздники, развлечения, «Дни здоровья»; индивидуальная работа с отдельными детьми.

Структура занятий:

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Наполняемость групп 10 - 12 человек и выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной науки Минобрнауки РФ от 19.10.06 №06-1616 «О методических рекомендациях»

Формой организации обучения является групповая и подгрупповая. Осуществляется индивидуализация процесса обучения и дифференцированный подход к обучающимся. Такой подход поддерживает мотивацию к занятиям плаванием, способствует развитию каждого ребёнка в своём темпе.

Ожидаемые результаты:

Привить навык к необычным условиям среды; освоиться в воде, к пользованию водой.

Развить координационные способности и самостоятельность действий в воде.

Сформировать навык правильной осанки и предупредить развития плоскостопия.

Воспитать умение соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения на занятиях по плаванию.

Второй год обучения (69 часов)

Младший возраст 3 – 4 года.

Задачи обучения плаванию:

1. Учиться погружаться в воду с головой с задержкой дыхания.
2. Учить скользить на груди по поверхности воды с подвижной опорой.
3. Осваивать выдох в воду.
4. Учить падать на воду с поднятыми руками вверх.
5. Воспитывать у детей гигиенические навыки.
6. Знакомить детей с правилами поведения в бассейне.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Название темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Воспитание гигиенических навыков	2	1	1
2	Знакомство с правилами поведения	3	2	1
3	Свободное передвижение	6	1	5
4	Знакомство со свойствами воды	4	1	3
5	Обучение с задержкой дыхания на вдохе	9	2	7
6	Обучение горизонтальному положению в воде	10	1	9
7	Обучение выдоху в воду	5	1	4
8	Обучение скольжению с подвижной опорой	10	1	9
9	Обучение падению в воду.	20	1	19
	Всего:	69	11	58

Ожидаемый результат:

1. Дети не боятся воды, свободно передвигаются в воде.
2. Умеют задерживать дыхание, и смело опускать лицо в воду.
3. Умеют делать над водой вдох, а под воду – выдох.
4. Смело падают на воду с поднятыми руками вверх.
5. Выполняют скольжение на груди с плавательной доской, опустив лицо в воду.
6. Знают и соблюдают правила поведения в бассейне.

Результаты диагностики детей 3 – 4 лет на занятиях по плаванию второго года обучения.

Фамилия, имя	Задержка дыхания под водой до 3 сек.			Выдох в воду			Падение в воду с поднятыми руками вверх		
	октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель

Высокий уровень - выполняет самостоятельно
Средний уровень - выполняет с помощью
Низкий уровень - не выполняет

Практическое занятие для детей 3 -4 лет 2 года обучения « На озере»

Задачи: Учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить детей самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях.

1. Прыжки на двух ногах у бортика.
2. «Мячики»
3. «Лягушки»
4. «Гуси»
5. «Матросская шапка» - игра
6. «Гуси – гуси» - игра
7. «Гуси ловят рыбку» - игра
8. «Солнышко и дождик» - игра

Календарный учебный график второго года обучения.

№ недели	Количество часов теории	Количество часов практики
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	0	1
5	1	2
6	0	1
7	1	2
8	0	1
9	1	2
10	0	2
11	1	2
12	0	2
13	Каникулы зимние	Каникулы зимние
14	1	2
15	0	2
16	1	2
17	0	2
18	0	2
19	1	2
20	0	2
21	0	2
22	1	2
23	0	2
24	0	2
25	0	2
26	0	2
27	0	2
28	0	2
29	0	2
30	0	2
31	0	2
32	0	2
33	0	2
Итого	11	58

Используемая литература:

1. «Программа обучения детей плаванию в детском саду»

Санкт-Петербург 2003 Е.К.Воронова

2. «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина М 1991

3. «Обучение плаванию детей младшего возраста в условиях ДОУ»

В.И. Канидова М.2012

4. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г.Пищикова М 2008