

**Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №178 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

**Дополнительная образовательная
программа по плаванию
«Капелька»**

Автор составитель:
Пылаева Наталья Александровна
инструктор по плаванию

Кемерово 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание программы.....	5
4. Планируемые результаты.....	6
5. Результаты освоения программы.....	6
6. Материально - техническое обеспечение	6
7. Литература.....	7
Приложение.....	8

1. Пояснительная записка

Вода - колыбель человечества! Еще в утробе матери маленький человек живет в окружении этой благодатной жидкости. Рождаясь, еще какое – то время он сохраняет свое умения плавать. Вода обладает свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений становится приятным, эффективным и безопасным средством.

Ранний возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плавания.

Первое посещение бассейна – это событие в жизни ребенка. Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, блеск, брызги буквально ошеломляют малышей.

Игра – ведущая деятельность дошкольника. Игры и игровые упражнения используются с первых занятий, поскольку их эмоциональная насыщенность позволяет ребенку активно двигаться в воде, быстро адаптироваться, смело входить и погружаться в воду, помогают проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает возможность малышу проявлять самостоятельность в выборе способов достижения цели и использовании своих знаний и умений.

Занимаясь плаванием с раннего возраста, дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.

Цель программы «Капелька»: создание благоприятных условий для эмоционального благополучия, закаливания, адаптации к водному пространству и обеспечения всестороннего развития детей,

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Задачи:

Способствовать:

- укреплению здоровья детей.
- адаптации детей к водному пространству бассейна через различные виды передвижения воде;
- формированию безопасного поведения в бассейне;
- эмоциональному состоянию детей средствами подвижных игр и игровых упражнений на воде.

Программа рассчитана для детей - от 1,5 до 3 лет.

Срок реализации программы – 1 год, 18 часов в год.

Форма и режим занятий:

- подгрупповые занятия - от 8 до 12 человек
- продолжительность занятия - 1 раз в неделю по 15- 20 минут

Структура проведения занятий

Занятие состоит из трех частей:

1. **Подготовительная часть** (на суше): игровые упражнения
2. **Основная часть** (в воде): различные виды ходьбы в разном темпе, подвижные игры игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц.
3. **Заключительная часть**: свободное двигательная деятельность (плавание).

2. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Ознакомление с бассейном и правила безопасности поведения на воде	1	1	0
2	Игры и упражнения на освоение воды	7	1	6
3	Игры и упражнения на передвижение по дну бассейна разными способами	5	1	4
4	Игры и упражнения на выдох в воду	5	1	4
	Итого:	18	4	14

3. Содержание программы

Тема №1. Ознакомление с бассейном и правила безопасности поведения на воде. (1 час)

Теория: Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Ознакомление с правилами поведения на воде.

Беседа на тему «Значение плавания и правила посещения бассейна».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна (как нужно раздеваться, складывать одежду, мыться под душем до и после бассейна, вытираться, сушиться, одеваться).

Тема №2. Игры и упражнения на освоение в воде. (7 часов)

Теория: Использование художественного слова для эмоционального состояния детей: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.).

Практика: Обучать детей организованно входить в воду с помощью педагога; ходить по дну бассейна, держась за поручни; прыгать у опоры; опускать плечи в воду; ударять ладонями по воде, производя брызги; набирать воду в ладони, поливать игрушки и себя; выходить из воды с помощью педагога. Игры с предметами. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема №3. Игры и упражнения на передвижение в воде по дну бассейна разными способами. (5 часов)

Теория: Расширение представлений детей о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий.

Практика: Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания. Спуск в бассейн с поддержкой и без. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Игры с плавающими предметами. Умывание лица, окунание в воду по шею с приседанием. Формирование умения реагировать на сигнал. Игры, связанные с передвижением по дну бассейна.

Тема №4. Игры и упражнения на выдох в воду. (5 часов)

Теория: Расширение представлений детей об обитателях водоемов («Кто живет в воде?»): беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий. Использование художественного слова: потешки, стихи («Рыбки плавают по дну...», «Рыбки плавали, ныряли...», «Пять веселых лягушат», «На болоте две лягушки...», А. Шибаяев «Лягушата» и др.)

Практика: Умывание лица, окунание до подбородка, до глаз («Нос утонул»), опускание лица в воду, погружение под воду с головой у опоры и без нее с задержкой дыхания. Игры с выдохом перед собой, в воздух, на воду, на границе воды и воздуха, с выдохом в воду.

Рекомендуемые игры и упражнения:

Подвижные игры: «Рыбаки», «Охотники и утки», «Ручейки и озера», «Полярная сова и евражки», «Медвежонок Умка и рыбки», «Утка и утята», «Успей поймать», «Солнце».

Игровые упражнения: «Водичка, водичка, умой моё личико!», «Найди свой домик», «Гуси», «Зайчата умываются», «Фонтан», «Кораблик», «Наша Таня», «Лягушата», «Солнышко и дождик», «Погремушка».

4. Планируемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма, умений и навыков передвижения в воде;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движений.

Соблюдение элементарных правил безопасности в бассейне

5. Результаты освоения программы «Капелька»

Результат освоения программы фиксируется в индивидуальной карте.
(Приложение)

Диагностика проводится дважды в год (январь, май) на основе специально подобранных упражнений.

Критерии освоения программы:

Водобоязнь: ребенок вздрагивает при попадании на него брызги, неуверенно и скованно ведет себя в воде.

Передвигаться в воде по дну бассейна различными способами: упражнения в ходьбе, беге, прыжках.

Выдох на воду, в воду: упражнения выдох на воду, на игрушку, в воду.

6. Материально – техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для проведения занятий используется крытый бассейн с чашей размером 3-8 м и глубиной 90 см, с регулируемой высотой набора воды.

Чаша оснащена лестницей для спуска в воду и подъема из воды и широким бортиком.

В помещение бассейна:

- раздевальная комната,
- душевая,
- туалетная.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий

- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.-30шт
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.- 30шт
- Надувные круги разных размеров.- 12шт
- Нарукавники.- 12шт
- Мячи разных размеров. -15шт
- Обручи. -12шт
- Шест. -1шт. термометр;
- судейский свисток;
- Музыкальный центр.
- Диски с музыкальными композициями.
- Компьютер.

7. Литература

1. Воронова Е.К., Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб «Детство – Про», 2011.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М., Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 2003.
3. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин. Азбука плавания – 2004
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособия М: Айрис- пресс, 2010.
5. Пищикова Н.Г. ,Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М; Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
6. Рыбак М.В. Глушкова Г.В., Поташова Г.Н., Раз, два, три, плыви...: методическое пособия для дошкольных образовательных учреждений – М.: Обруч ,2010.
7. Рыбак М.В., Плавай как мы – М: Обрч;2014.
8. Рыбак М.В.,. Занятия в бассейне с дошкольниками – М: Т.Ц. Сфера,2012.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.А., Обучение плаванию в детском саду – М.; Просвещение, 1991.
10. Соколова Н.Г., Плавание и здоровье малыша - Ростов н /Д: Феникс 2011.

**Диагностическая карта к результатам использования
игр и упражнений на воде
(критерии)**

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Водобоязнь	Передвигаться в воде по дну бассейна с различными способами.	Выдох в воду, на воду.	Итого:
1.					
2.					
3.					

Критерии усвоения программы:

- ребенок допускает существенные ошибки в упражнениях, отказывается их выполнять.
- + ребенок проявляет стойкий интерес к играм и упражнениям, самостоятельно выполняет.