

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Плаваем с мамой»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 2-3 года

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования

Краюшкина Екатерина Александровна

Москва, 2017 г.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Направленность и уровень программы:

-программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет ознакомительный уровень.

Основой явилась программа Фирсова «Плавать раньше, чем ходить». Энтузиаст воспитания ранних навыков плавания врач, президент Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания Захарий Фирсов разработал подробную методику тренировок с детьми раннего плавания и замечания к ней. Он собрал воедино опыт различных зарубежных авторов касательно грудничкового плавания. Методика была одобрена комиссией Министерства здравоохранения СССР и стала повсеместно внедряться. Она позволяла оздоравливать детей с помощью обычной квартирной ванны. Основным элементом тренировок по младенческому плаванию Фирсов называет поддержки. С помощью родителей дети учатся нырять, задерживать дыхание и держаться на воде любым удобным для ребенка способом. Таким образом, основываясь на рекомендациях известного ученого и первопроходца в младенческом плавании данная программа направлена на продолжение развития навыков у детей 2-3 лет, полученных в младенчестве. А в случае если у детей это первое знакомство с водой тогда ребенок с мамой совместно осваивают водную стихию под руководством педагога.

Плавание – это вид спорта, который очень благотворно действует на весь организм. Плавание улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Это один из самых доступных видов спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка, благодаря которому ребёнок физически быстро окрепнет. Так что этим видом спорта можно заниматься с самого раннего возраста.

Учеными-физиологами и педиатрами научно обоснована не только возможность обучения раннего возраста плаванию, но и доказана огромная оздоровительная роль регулярного занятия в бассейне. Помимо хорошего здоровья и физического развития дети отличаются, по мнению ученых, уравновешенным характером, хорошим аппетитом, повышенным интеллектом. Кроме того, занятия с мамой- это бесценные минуты общения, когда ребенок учится доверять, а она- учится понимать и чувствовать его. Доверие к родителям и к миру, расширение границ возможностей ребенка, обогащение его опыта и впечатлений, адаптация к водной среде- все это говорит о несомненной пользе раннего плавания.

Актуальность программы:

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавание - одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Что дает ребенку вода? Во-первых, адаптация к водной среде обогащает опыт, дает новые впечатления, что так важно для развития особенно маленьких детей. Водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат. Водные занятия помогают самой маме сделать собственную жизнь полнее и интереснее, учат ее лучше чувствовать свое дитя.

Педагогическая целесообразность программы:

Ученые утверждают, что поддержание в младенчестве и раннем детстве навыков плавания и ныряния это физиологическая и педагогическая необходимость.

Плавание полезно и доступно для детей раннего возраста. С погружением в воду ребенок начинает испытывать целый ряд новых ощущений и воздействий, связанных с физическими свойствами воды. Действуя на многочисленные кровеносные сосуды, расположенные в каждом покрове, давление воды облегчает периферическое кровообращение, а значит, и деятельность сердца, увеличивается глубина вдоха и выдоха, что является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. При выполнении движений во время плавания с помощью родителей или самостоятельного плавания ребенок испытывает массирующее действие воды, оказывающее благотворное влияние на периферическую нервную систему и укрепляющее воздействие на кожный покров всего тела.

Занятия детей и родителей на воде будут способствовать оздоровлению семьи и сближению их в совместной деятельности.

Отличительные особенности программы:

закключаются в том, что она направлена на решение комплексного подхода к обучению и оздоровлению детей, активизации двигательных навыков и умений, повышению интереса к играм с водой, и так же проведение совместного полезного досуга с родителями.

Цель программы:

оздоровление ребенка через занятия-игры в бассейне в совместном общении со взрослым.

Задачи программы:

Развивающие:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Обучающие:

- формировать знания о способах плавания.
- сформировать двигательные умения и навыки, готовить к обучению плаванию.
- сформировать представление о правилах поведения на воде

Воспитательные:

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать у детей интерес к спорту в целом, а также вовлекать в занятия спортом родителей
- формировать положительные эмоции при совместных занятиях с мамой и сверстниками
- учить родителей приемам страховки для обеспечения безопасности ребенка в воде, пропагандировать занятия плаванием как средство укрепления здоровья.

Учащиеся, для которых программа актуальна:

На обучение по программе принимаются дети 2-3 лет вместе с родителями. Для успешной реализации программы, с учётом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе не более 15 человек.

Форма и режим занятий:

Данная образовательная программа в целях более эффективного освоения и закрепления плавательного навыка рассчитана на 1 учебный год.

Процесс обучения плаванию проходит с сентября по май 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия групповые, включают в себя практические и теоретические часы. Каждое занятие строится на игровых приемах, педагог обучает родителей приемам страховки, и под руководством мамы организует обучение двигательным навыкам в воде.

Длительность занятия 60 минут. Программой отведено 30 минут на учебное занятие и 30 минут для решения организационных вопросов и переодевание. В соответствии с нормами с СанПин от 15.05.2013 г. для организации плавания детей дошкольного возраста должны быть созданы определённые условия. Так, для детей младше 7-ми лет температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32°C. В помещении бассейна температура воздуха должна на 1-2°C превышать температуру воды, а влажность составлять 65%.

Срок реализации программы:

Срок реализации программы- 1 год, количество часов в год -72, за весь период обучения -72 часа.

Особенности детей данного возраста.

Считается, что возраст два-три года - период эмоционального развития ребенка. Выражение неудовольствия, вспышки ярости являются обычной формой выражения реакций. Они могут наступить, если малыша ограничивают, в чем-либо, изменяют привычные действия. Поэтому в период детского озлобления ребенку необходимо дать понять, что его поведение не является лучшим способом для удовлетворения своих желаний. Лучше всего предложить альтернативное действие, отвлечь, занять увлекательной игрой и продолжая ее пытаться достичь поставленной цели. От поведения взрослого зависит очень многое, нужно стараться быть терпеливым, не сердиться на ребенка, постоянно объяснять и повторять одно и то же, пока он не поймет и не запомнит «двигательное» предлагаемое упражнение.

Планируемые результаты:

1. Сформируется устойчивый интерес у детей к занятиям в воде.
2. Сформируются двигательные навыки в воде.
3. Сформируются положительные эмоции от общения в воде с мамой, родители будут проявлять повышенный интерес к здоровью ребенка.
4. Укрепитя здоровье ребенка.

Обучение и прогнозируемые результаты можно условно подразделить на 3 этапа.

На первом этапе:

мамы: овладевают способами страховки.

дети: безбоязненно входят в воду, начинают свободно передвигаться в воде со страховкой.

На втором этапе:

мамы: используют знакомые приемы страховки и поддержки.

дети: получают положительные эмоции от общения с мамами и сверстниками в бассейне, улучшается здоровье ребенка, повышается устойчивость к вирусным и простудным заболеваниям, с помощью мамы и самостоятельно держатся на воде в положении на груди и на спине.

На третьем этапе:

мамы: совершенствуют приемы страховки и поддержки.

дети: самостоятельно держатся на воде, погружаются под воду на 6-8 сек.

Диагностика ожидаемых результатов

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработаны тестовые задания (мониторинг)

№ п/п	Тестовое задание	Уровень освоения		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Самостоятельный вход и выход из воды	Ребенок выполняет сам	Ребенок выполняет с незначительной помощью родителя	Ребенок выполняет с помощью родителя
2	Свободные передвижения в воде	Ребенок свободно передвигается в воде, выполняет задания педагога, хорошо ориентируется в воде	Ребенок прибегает к помощи родителя при выполнении упражнений	Ребенок боится воды, неуверенно передвигается, прибегает к помощи родителя
3	Погружение лица в воду	Ребенок самостоятельно и безбоязненно погружает лицо в воду, выполняет упражнения на дыхание	Ребенок погружает лицо при помощи родителя, либо держась за опору	Ребенок боится опускать лицо в воду и может только выполнять упражнения с неполным погружением
4	Плавание с одним из (нудл, доска) вспомогательных плавательных средств	Ребенок может проплыть 8-10 метров самостоятельно без помощи родителя	Ребенок проплывает самостоятельно 3-4 метра или самостоятельно может держаться на	Ребенок может проплыть 8-10 метров с помощью родителя или держаться на воде с помощью

			воде при помощи плавательного средства	плавательного средства и страховкой родителя
--	--	--	----------------------------------------	----------------------------------------------

Раздел 2. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Проверка плавательных способностей	1	-	1
3	Общая физическая подготовка	6	1	5
4	Специальная физическая подготовка	22	4	18
	Овладение способами страховки	4	1	3
	Упражнения на дыхание	6	1	5
	Упражнения на самостоятельные передвижения в воде	6	1	5
	Плавание с поддерживающими плавательными средствами	6	1	5
5	Погружения	8	1	7
6	Игры на воде	11	2	9
7	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого часов:	72	13	59

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности. Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и поведения в бассейне, в душевых, в раздевалках, во Дворце, техника безопасности на воде.

Практика: Обучение детей спуску и подъему в бассейн с поддержкой родителей, убирать за собой инвентарь после занятий.

Проверка плавательных способностей.

Теория: Беседа с родителями, выявляющая уровень подготовки детей.

Практика: Тестирование, позволяющее определить индивидуальные способности ребенка и подобрать индивидуальный подход к каждому из них.

Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с видами общеразвивающих упражнений.

Практика: Упражнения на бортике бассейна на развитие координации, гибкости, внимания, подводные упражнения.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног.

1) Овладение способами страховки.

Теория: Объяснение и наглядный показ способов поддержки ребенка в воде.

Практика: Обучение родителей способам страховки и помощи ребенку в воде.

2) Упражнения на дыхание

Теория: Объяснение и наглядный показ, применение тематических потешек, стихов, ассоциативных примеров

Практика: Обучение делать выдох в воду с постепенным увеличением времени, обучение погружению лица в воду, выполнение игровых упражнений: «Горячий чай», «Пузыри», «Дуем через трубочку», «Ветер на море»

3) Упражнения на самостоятельное передвижение в воде

Теория: Объяснение и наглядный показ, применение тематических потешек, стихов, ассоциативных примеров

Практика: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Организованный вход в воду (индивидуальный), поточный вход в воду, движение руками в воде.

Обучение детей свободному и безбоязненному передвижению в воде в разных направлениях с помощью родителя и без. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук,

передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде, связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Выполнение игровых упражнений: «Догони игрушку», «Кто больше», «Кто быстрее», а также подводных упражнений для освоения стилей плавания: «Фонтан», «Лягушата», «Дельфины».

4) Плавание с поддерживающими плавательными средствами

Теория: Объяснение и наглядный показ, обучение способам страховки и помощи.

Практика: Обучение плаванию на груди и спине при помощи плавательной доски, поролоновой палки (нудл), плавательного круга, надувных мячей.

Погружения

Теория: Объяснение и наглядный показ, применение тематических потешек, стихов, ассоциативных примеров.

Практика: Обучение детей упражнениям на погружение в воду на задержке дыхания, умывание в воде бассейна, плескание, опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Выполнение игровых упражнений «Достань игрушку», «Подводный тоннель», «Акула на охоте», «Горячий чай», «Умывание», «Черепашка», «Смелые ребята», «Море волнуется». Подготовительные упражнения к обучению спускам в воду (из положения сидя, со страховкой родителя).

Игровые упражнения с предметами: «Поймай рыбку», «Догони мяч», «Плыви игрушка».

Игры на воде

Теория: Объяснение и наглядный показ правил игры, а также контроль за выполнением правил и заданий.

Практика: Проведение игр для ознакомления со свойствами воды, для освоения с водой, для уверенного передвижения в воде, для безбоязненного погружения под воду, а также проведение эстафет в малой чаше бассейна.

Игры: «Прыгаем как зайчики», «Хоровод», «Карусели», «Кораблики», «День и ночь», «Цапли», «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Догони меня», «Бегом за мячом».

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы, вручение грамот детям, беседа с родителями о правилах проведения летнего досуга с детьми на воде.

Практика: Повторение изученных упражнений, проведение эстафет, свободное плавание с игрушками и инвентарем.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

При подведении итогов используются следующие формы:

- семейные досуги на воде
- тестирование по практическому курсу
- внутригрупповые и межгрупповые соревнования

Успешность освоения учебного материала оценивается по трём степеням:

- низкая;
- средняя;
- высокая;

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

Итоги освоения содержания программы, согласно положения об аттестации обучающихся в группах и коллективах ГБОУ ДО ДТДиМ «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и сертификаты.

Раздел 4. Организационно- педагогические условия реализации программы.

Учебно-методическое обеспечение программы:

Принципы обучения.

- **Систематичность** - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- **Доступность** - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- **Активность** – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- **Наглядность** - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки и т.д.);

- **Последовательность и постепенность** - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Вводное теоретическое занятие проводится в форме беседы с детьми и родителями на территории бассейна для ознакомления с предметом обучения, педагогом и местами проведения занятий. Осматривается инвентарь, объясняются цели и задачи обучения плаванию, гигиенические требования (наличие плавательных и личных банных принадлежностей). Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием включает:

- допуск к занятиям только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья;

- правила поведения в раздевалках и душевых;

- правила поведения на занятиях в бассейне.

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям: доступна даже младшему дошкольному возрасту, соответствует задачам и условиям проводимых занятий.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному),

- постепенность (от простого к сложному)

- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка держаться на воде.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Необходимо найти для обучающегося те движения и сочетания движений, которые бы отвечали его способностям. Обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых. При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно на начальном этапе.

Важная роль в процессе обучения отводится родителю, который помогает ребенку выполнять упражнения, исправляет ошибки, показывает на своем примере правильность выполнения, а также является связующим звеном между педагогом и ребенком.

Материально-технические условия реализации программы:

Успешная организация занятий по программе «Плаваем с мамой» опирается на соблюдение совокупности следующих условий:

- **Программное обеспечение** (наличие образовательной программы, расписания и режима занятий, поурочного планирования)
- **Санитарно-гигиеническое обеспечение** (допуск детей и родителей на занятия осуществляется при наличии медицинских справок, плавательных принадлежностей – плавательные костюмы, шапочки, резиновые тапочки, принадлежности для мытья – мыло, мочалка, а также обязательное условие наличие специальных трусиков для плавания малышам).
- **Кадровое обеспечение** (педагог дополнительного образования и родитель, пришедший на занятия со своим ребенком)
- **Материально – техническое обеспечение:**
 - Бассейн (малая чаша глубина 0.6 м, большая чаша глубина 1.20 м-1.80м)
 - Плавательные доски.
 - Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
 - Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров
 - Надувные круги разных размеров
 - Поролоновые палки (нудолсы)
 - Мячи разных размеров
 - Обручи плавающие и с грузом.

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
10. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1998.
11. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007
13. Аксарина Н.М. «Воспитание детей раннего возраста» 1972г.
14. Дорошенко И.В. «Учись плавать» 1989г.
15. Мухортова Е.Ю. «Обучение плаванию малышей» 2008г.
16. Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать» 2011г.
17. Фирсов З.П. «Плавать раньше, чем ходить» 1980г.

