

Администрация Чебоксарского района Чувашской Республики
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Кугесьский детский сад «Крепыш» Чебоксарского района Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 1
от «27» августа 2019года



УТВЕРЖДЕНА
И.о. заведующего

Л. М. Бахтинова
Приказ №66-УВ
«27» сентября 2019года

**Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями по
плаванию
«Плаваем вместе с мамой «Дельфинёнок»
срок реализации 1 год**

Разработчик программы: Краснова Ольга Валерьевна
инструктор по физической культуре (по плаванию)

п. Кугеси, 2019

РЕЦЕНЗИЯ

на общеразвивающую программу дополнительного образования детей от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями по плаванию «Плаваем вместе с мамой»

Программа рассчитана на 1 год обучения. Направленность общеразвивающей программы дополнительного образования детей от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями по плаванию «Плаваем вместе с мамой «Дельфинёнок» - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность и новизна программы заключается в том, что реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна).

Целью программы является закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Данная программа заслуживает внимание тем, что решает задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

Прогнозируемый результат от внедрения данного курса направлен на:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

В программе четко прописан учебно-тематический план, в котором запланированы практическая работы с детьми. Имеется диагностический материал по отслеживанию и усвоению программного материала. Имеется список методической литературы для педагогов и в помощь родителям.

Средства реализации данной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей данного возраста.

Опыт внедрения и реализации данного курса будет обсуждён на итоговом педагогическом совете в мае 2019 года и просмотра раз в квартал мероприятий для родителей.

Оглавление

№	Наименование разделов (подразделов)	страница
1.	Целевой раздел Программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цель и задачи реализации Программы, ожидаемый результат	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3	Возрастные особенности детей, участвующих в реализации общеразвивающей программы дополнительного образования	7
1.2	Мониторинг	10
2.	Содержательный раздел Программы	12
2.1	Форма и режим занятий	12
2.2	Учебно-тематический план	13
2.3	Методы и приемы обучения	16
3	Организационный раздел Программы	18
3.1	Методическое обеспечение Программы	18
3.2	Условия реализации Программы	19
	Список литературы	20

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Актуальность программы. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДООУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Новизна программы.

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна).

В МАДОУ «Кугесьский детский сад «Крепыш» созданы все условия для дополнительных занятий детей раннего возраста совместно с мамой или папой. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. Правильно организованные занятия прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне. Для дополнительного оздоровления детей раннего возраста вместе с мамой проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием сауны, расположенной в бассейне дошкольного учреждения.

1.1.1 Цель, основные задачи, ожидаемый результат

Цель программы:

Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

Ожидаемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

- принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;
- принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;
- принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Инструктор должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;
- принцип воспитывающего обучения - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

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.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют:

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1.1.3 Возрастные особенности детей, участвующих в реализации общеразвивающей программы дополнительного образования детей от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями по плаванию «Плаваем вместе с мамой «Дельфинёнок»

У детей от 6 месяцев до 2-х лет сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела.

У детей раннего возраста мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса

и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно входе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

У детей раннего возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания.

Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению

упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит. Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела.

В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка. Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

1.2 Мониторинг

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям детского сада и к воде.

Результативность:

- посещение занятий в бассейне позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;

- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию совместно с родителями;

- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;

- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

Диагностика уровня адаптивности ребёнка (Роньжина А.С.)

Условные обозначения:

Общий эмоциональный фон поведения:

- а) положительный
- б) неустойчивый
- в) отрицательный

Познавательная и игровая деятельность:

- а) активен
- б) активен при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения со взрослыми:

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения с детьми:

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Реакция на изменение привычной ситуации:

- а) принятие
- б) тревожность
- в) неприятие

Баллы, набранные ребенком, суммируются. Данная суммы делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.

У ребенка преобладает радостное или устойчиво — спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новая помещение, общение с группой сверстников).

1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.

Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.

У ребенка преобладают агрессивные — разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныкание, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- НИЗКИЙ:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.
- СРЕДНИЙ:** Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.
- ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.

2.Содержательный раздел Программы

2.1 Форма и режим занятий

Условия реализации общеразвивающей программы дополнительного образования детей от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями по плаванию «Плаваем вместе с мамой «Дельфиненок» - согласно договору на оказание дополнительных образовательных услуг.

Режим организации занятий:

- Общее количество занятий в год –34 занятия с сентября по май.
- Количество минут и занятий в неделю: 1 занятие – по 15-20 минут
- Педагогический анализ проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время для самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдох в воду, лежание на воде).
8. Обтирание, сауна, сушка волос.

2.2 Учебно – тематический план:

Задачи

- ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными на воде при помощи мамы.

Знания

- Правила поведения в бассейне;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;
- Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте.
- Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи мамы.
- Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;
- Поливать воду себе на голову, умывать лицо;
- Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- Выполнять «самолетик»- И.п.- ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге;
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования

- Родителям знать программу обучения и выполнять совместно с ребенком.

Образовательные задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов, детей и родителей
Задачи обучения плаванию	Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1.Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию	Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями

	<p>педагога.</p> <p>Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме.</p> <p>Сопровождение действий игры под стихи А. Барто.</p> <p>Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная</p> <p>«Игралочки – закалочки», «Капитаны», «Дождик»</p>
2 Укрепление мышечного корсета	<p>Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой</p> <p>Упражнения на воде совместно с мамой для различных мышечных групп: плечевого пояса «Ракеты», для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.), ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.), спины («Мостик» и др.), живота («Бабочка» и др.)</p>
3.Профилактика плоскостопия	<p>Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандашик» и др.); плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.</p>

Месяц	Задачи
Октябрь	<p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.</p>
Ноябрь	<p>Ознакомить со свойствами воды.</p> <p>Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.</p>

Декабрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Январь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Март	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды.
Апрель	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

2.3 Методы и приемы обучения

Занятие	Решение образовательных задач	Методический прием
I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью мамы при словесном поощрении педагога Образные сравнения
1.2. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью мамы при словесном поощрении педагога Образные сравнения
II. Задача Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза» передвигаться и ориентироваться под водой		

<p>Погружения в воду (с опорой)</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>С опорой, держась за маму. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений</p>
<p>Погружения с рассматриванием предметов</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная.</p>
<p>Ныряние</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод</p>	<p>Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Формы организации: только индивидуальная</p>
<p>IV. Задача Научить выдоху в воду</p>		
<p>Выдох перед собой в воздух</p>	<p>Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений</p>	<p>Находясь в воде, образные сравнения</p>

	Практический: повторение упражнений, игровой метод	
Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
V. Задача Научить лежать в воде на груди и спине		
Лежание на спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), Образные сравнения и ориентиры. Формы организации: совместно с мамой
Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), Образные сравнения и ориентиры. Формы организации: совместно с мамой

3. Организационный раздел Программы

3.1 Программно–методическое обеспечение

к общеразвивающей программе дополнительного образования детей от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями по плаванию «Плаваем вместе с мамой «Дельфинёнок»

Программа	Технологии и методические пособия
1.Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год. 2.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.	1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год. 2. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год. 3. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.

3.2 Условия реализации программы

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
8. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!». -М.: Школьная пресса, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.