



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района
Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ЦРР д/с № 33 Красносельского района СПб)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ центра развития ребенка –
детского сада № 33
Красносельского района СПб
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБДОУ центра развития ребенка
–детского сада № 33
Красносельского района СПб
От 30.08.2024 № 182-а
Заведующий _____ О.А.Лагута

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РАННЕЕ ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся

Автор – разработчик
Денисова Е.Ю.–
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2024

Введение

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеобразовательной программы «Раннее плавание» (далее Программы) являются следующие нормативно-правовые документы:

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022г., регистрационный № 70809) (в ред. от 29.12.2022г.) в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2, зарегистрировано в Минюсте РФ
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N461-83 (ред. от 31.05.2023) "Об

образовании в Санкт - Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013)

- Устав государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детского сада № 33 Красносельского района Санкт–Петербурга;

Программа направлена на создание оптимальных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения физического развития каждого ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей в процессе обучения плаванию.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В тоже время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств воспитанников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском в течение всего времени пребывания детей в учреждении.

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью Программы является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения разностороннего развития каждого ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей в процессе обучения плаванию.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Адаптирование детей к водному пространству, преодоление страха воды, формирование положительного отношения к двигательным действиям в воде;
- Формирование навыков плавания, умение владеть своим телом в водной среде;
- Формирование знаний об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- Воспитание двигательной культуры;
- Развитие внимания, мышления, памяти в процессе обучения плаванию;
- Обеспечение развития инициативности, самостоятельности и ответственности;
- Обеспечение развития нравственно-волевых качеств.

Срок освоения программы 1 год. Занятия проводятся в очной форме в помещении бассейна, в количестве 30 минут в неделю (продолжительность

занятий устанавливается в соответствии с возрастными особенностями учащихся). Форма проведения занятий – групповая.

Планируемые результаты освоения программы

- Свободное передвижение в водной среде различными способами;
- Погружение в воду до подбородка.
- Навыки выдоха в воду.
- Плавание на груди и на спине с поддерживающими предметами при помощи движения ног;
- Положительное эмоциональное отношение к двигательной активности в условиях водной среды.

Оценочные материалы - тесты, определяющие достижение планируемых результатов

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду до подбородка.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног.

Методика проведения диагностики

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, положение рук – произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла – выполняет упражнение, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду до подбородка

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, погрузиться в воду до подбородка.

Оценка:

- 4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла – погрузившись в воду, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла – погружается в воду с поддержкой педагога;
- 1 балл – боится погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, погрузиться в воду (губы опущены в воду).

Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным.

Оценка:

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла – правильно выполняет 1 выдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох на воду (губы не погружены в воду).

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движения ног способом кроль.

Оценка:

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла – проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Содержание образовательной деятельности

Раздел «Плавание»

Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, прозрачная и пр.;
- учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
- Приобщать малышей к плаванию:
- учить скользить с надувным кругом;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль);
- учить плавать облегченным способом.

Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют» «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса»,

«Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок — паучок», «Затейники».

Раздел «Здоровье»

- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
- Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
- Формировать «дыхательное удовольствие».
- Формировать гигиенические навыки:
самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
насухо вытираться при помощи взрослого;
одеваться в определенной последовательности.
- Учить правилам поведения на воде:
осторожно ходить по обходным дорожкам;
спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
не толкаться и не торопить впередиидущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

Содержание работы с семьями воспитанников

- Изучение эмоционального настроения детей к водной среде и уровня владения навыками плавания через анкетирование, беседы с родителями;
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей;
- Ознакомление родителей с содержанием и формами реализации Программы;
- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с результатами освоения Программы детьми.

Задачи воспитания

- Воспитывать интерес и позитивный отклик к занятиям плаванием.
- Воспитывать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в бассейне.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму.
- Формировать понимание необходимости соблюдать элементарные правила в бассейне (не кричать, не бросаться предметами и т.д.).
- Поощрять активность, самостоятельность и творчество в процессе двигательной деятельности.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья, которые осуществляются на протяжении всего пребывания ребенка в бассейне. Привыкая выполнять серию

гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой. Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков ведется в тесном контакте с семьей.

Оснащение бассейна:

в чаше бассейна:

- скамья для бассейна
- соединительный элемент для нудлов
- нудл детский
- мячи
- игрушки тонущие
- набор слалом-арки
- круги надувные
- пластиковые кораблики
- плавающие обручи
- нарукавники надувные
- кольцеброс водный
- доски для плавания
- магнитная доска

в раздевальных комнатах бассейна:

- шкаф двухместный для бассейна
- скамейка трехместная

Перечень методических материалов, средств обучения

1. Арзамасцева Л.С. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ Под ред. Н.В. Микляевой. - М.:АРКТИ, 2011
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова ; Федеральная программа. Книгоиздат России. – М., : Физкультура и спорт, 2001. – 314 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Е25 Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2000
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. — 159 с.
5. Патрикеев А.Ю Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е.,2014
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012
7. Скоролупова О. А. Образовательная технология «Игровые ситуации».
8. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию

детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/ Под
ред. А.А. Чекменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб.:
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2022