

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 72 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт – Петербурга

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом

ГБДОУ детского сада № 72

Красносельского района СПб

Протокол от «26» 08.2021 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

ГБДОУ детским садом № 72

Красносельского района СПб

У. В. Смирнова



**Рабочая программа  
педагога дополнительного образования  
для детей с 4 до 5 лет  
Обучение плаванию  
Шмаковой Анастасии Николаевны**

Санкт-Петербург  
2021

### **Пояснительная записка:**

Доказано, что в первые годы жизни плавание имеет огромное значение для полноценного развития: постоянно тренируются все мышечные группы, а значит активно работает и совершенствуется нервная система, улучшается сон, аппетит, правильно формируется мышечный корсет, а значит и осанка. Правильная осанка – это залог гармоничного развития внутренних органов. Активно работают дыхательная система, увеличивается ЖЗЛ; совершенствуется кровеносная система, а значит, мозг получает достаточное количество кислорода для своего развития. Различные комбинации работы рук и ног, их перекрестная работа благотворно влияет на координацию, стимулируют взаимодействие между полушариями головного мозга. Колебания воды воздействуют как мягкий массаж, увеличивая приток крови к периферическим органам, очищаются потовые железы, укрепляются мышцы. Отдельно следует сказать о способности занятий плаванием благотворно влиять на интеллектуальное развитие ребенка, что было доказано японскими учеными еще в 1985 году

Зная о пользе плавания многие мамы начинают посещать занятия по плаванию в детских поликлиниках или дома в ванной – примерно до года. Дальше возникает длительный перерыв до поступления в детский сад и начала групповых занятий в бассейне. За этот период дети теряют практически все навыки, а у некоторых детей с возрастом появляются новые страхи - в том числе и страх воды; научить ребенка средней группы гораздо труднее, чем младшей.

Самое главное – дети теряют драгоценное время для развития, ведь именно до 3-х лет наиболее активно формируются связи между клетками мозга. Активизировать эти связи способна двигательная активность, а плавание – одно из самых безопасных видов активности. Дети при падении не могут получить травму; после занятий в воде нет болезненных мышечных ощущений, даже если мышцы работали крайне интенсивно; влажный воздух полезен для дыхания, а эмоциональный комфорт, который испытывает ребенок, находясь рядом с мамой помогает ребенку в социализации, в приобщении к детскому саду.

Для многих детей детский сад начинается с плача – с разлуки с родителями, что может формировать негативное отношение ребенка к посещению сада. Занимаясь в группе раннего возраста, первые впечатления о детском саду у ребенка положительные – эта игра вместе с самым близким человеком. Когда ребенок в скором будущем придет в бассейн уже без мамы, ему будет все знакомо: помещение, упражнения, инструктор, которому ребенок доверяет.

Современным детям не хватает двигательной активности, поэтому раннее плавание крайне актуально. Плавание практически не имеет противопоказаний, показано детям даже с тяжелыми заболеваниями ОДА.

Кроме того, раннее плавание позволяет ребенку еще больше времени побыть наедине с мамой, взаимодействовать с ней, а значит эмоционально развиваться.

На практике дети, активно плавающие менее подвержены простудным заболеваниям, лучше растут, их координация более развита, нежели у «неплавающих» сверстников.

Занятия плаванием, в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. является необходимым навыком: «...чтоб каждый обучающийся научился плавать, мог выполнять установленные нормативы..»

Еще один аспект – это спокойствие родителей. Многие мамы очень переживают из-за занятий в бассейне, что с ребенком может что-то произойти, так что совместные занятия – это еще и адаптация мам, просветительская работа о том, как организовать ЗОЖ дома, какие игры для обучения плаванию можно проводить летом на открытых водоемах; что наоборот, нельзя ни в коем случае делать, чтобы не вызвать страх перед водой.

#### **Цель:**

- Раннее приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни посредством обучению плаванию через игру с мамой.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышение выносливости организма, укрепление дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной системы

#### **Задачи:**

- увеличение двигательной активности ребенка;
- научить родителей грамотно взаимодействовать с ребенком в водной среде, предотвращая типичные ошибки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать укреплению здоровья детей

#### **Используемый инвентарь:**

Для ознакомления со свойствами воды используются различные резиновые игрушки ярких расцветок, кораблики, ведерки и леечки. Когда дети адаптировались можно начинать следующий этап – скольжение. Для этого идеально подходят аква палки (нудлы), которые можно трансформировать. На них можно лежать на груди и спине, мама может осуществлять поддержку стоя ровно, не сгибая поясницу. Их можно использовать и как препятствие «перешагни», «поднырни», как средство отягощения при разминки, как игровое пособие в игре «крокодил», «поезд», «качели», «дойди по мостику», и т.д. Со временем добавляются тонущие игрушки, плавательные доски. Тонущие колечки используются не только для обучения нырянию, но и для пассивного скольжения, гимнастики для стоп (как профилактика плоскостопия)

#### **Методы обучения:**

На занятиях детям и родителям предлагается комплексная методика обучения плаванию. Дети осваивают движения из различных стилей, и уже исходя из индивидуальных особенностей, со временем, предлагаются индивидуальные задания, с упором на тот или иной стиль плавания.

При обучении маленьких детей плаванию очень важно, чтобы все их двигательные действия были простыми, доступными и посильными, иначе интерес к занятиям пропадает, снижается активность ребенка, а значит, и эффект от занятия.

на совместных занятиях с мамами преобладает пассивный метод, особенно в период адаптации, когда дети немного осваиваются и движения становятся для них привычными, их выполняют по показу мамы (или инструктора). С малышами, которые уверенно себя чувствуют, активно применяются игры. На конечном этапе предусмотрена совместная игровая деятельность со всеми участниками группы (при благополучном освоении материала).

В связи со спецификой детского сада, особое внимание уделяется укреплению опорно-двигательного аппарата через сухую разминку и специальную гимнастику в воде (используя сопротивление воды).

Занятия начинаются с сухой разминки -3-5 минут (пассивная /активная часть) длительность занятия: начиная с 10 минут, увеличивается постепенно, по мере адаптации детей. После успешной адаптации в конце занятия детям предоставляется 3-5 минут на самостоятельную деятельность (либо выполнение понравившегося упражнения вместе с мамой)

### **Основные виды упражнений в воде**

1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

2. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного чувства страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силы воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировка в воде.

3. Всплывание и лежание на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Скольжение.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания (Булгакова Н.Ж., 2001).

## 7. Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

### Учебный план

Тема	Количество занятий в месяц									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
Всплывание и лежание на воде.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7
Выдохи в воду	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7
Скольжение	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4
Игры и развлечения на воде	0	1	1	1	1	1	1	1	1	82

### Календарный учебный график

При организации дополнительных платных образовательных услуг установлена последовательность и продолжительность деятельности детей в соответствии с требованиями Санпин 2.4.1.3049-13.п.11.9-11.13.

Продолжительность образовательной деятельности составляет для детей:

3-его года жизни - не более 10 минут

Образовательная деятельность по реализации дополнительных образовательных программ ( кружки):

3-ого года жизни- не чаще одного раза в неделю продолжительностью не более 10 минут

Содержание	Группа раннего возраста (0-3 лет)
Реализация программы дополнительного образования	8 человек

Начало проведения занятий	1 ноября
Окончание проведения занятий	31 мая
Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе:	32
1-е полугодие(недель)	8 недель
2-е полугодие (недель)	20 недель
Количество занятий в неделю	1
Недельная образовательная нагрузка	10
Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки	<b>15 минут</b>
<b>Всего 28 занятий</b>	

### Содержание работы

дата	Содержание
	<b>ноябрь</b>
<b>07.11.2018</b>	Вводное занятие, преодоление страха воды Упражнение «Пузырики», «Дождик», «Лови маму», «Покачивание»
<b>14.11.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Упражнение «Пузырики», «Дождик», «Лови маму», «Покачивание»
<b>17.11.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Упражнение «Пузырики», «Дождик», «Лови маму», «Покачивание»
<b>21.11.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Упражнение «Пузырики», «Дождик», «Лови маму», «Покачивание», «Подуй на мячик», «Ветерок»,
<b>28.11.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду

	Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Упражнение «Пузырьки», «Дождик», «Лови маму», «Покачивание» «Вверх-вниз».
--	---

### Декабрь

дата	Содержание
<b>06.12.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Игры и развлечения на воде Упражнения: «Подпрыгнем», «Спрыгивание с бортика», «Подуй на мячик», «Ветерок», «Пузырьки», «Дождик»
<b>08.12.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Игры и развлечения на воде Упражнения: «Подпрыгнем», «Спрыгивание с бортика», «Подуй на мячик», «Ветерок», «Пузырьки», «Дождик»
<b>13.12.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Игры и развлечения на воде Упражнения: «Подпрыгнем», «Спрыгивание с бортика», «Подуй на мячик», «Ветерок», «Пузырьки», «Дождик»
<b>13.12.2018</b>	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Игры и развлечения на воде Упражнения: «Подпрыгнем», «Спрыгивание с бортика», «Подуй на мячик», «Ветерок», «Пузырьки», «Дождик»

### Январь

дата	Содержание
<b>12.01.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Игры и развлечения на воде «Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку».



<b>19.01.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку».
<b>21.01.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку».
<b>28.01.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку».

### Февраль

дата	Содержание
<b>12.02.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку».
<b>16.02.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>21.02.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>27.02.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».

### Март

дата	Содержание
<b>05.03.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде «Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>12.03.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде «Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>19.03.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде «Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>21.03.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде «Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».

### Апрель

дата	Содержание
<b>02.04.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде «Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>09.04.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде «Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».

<b>16.04.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>23.04.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».

### Май

дата	Содержание
<b>07.05.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>14.05.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>21.05.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».
<b>28.05.2019</b>	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде«Я на солнышке лежу», «Паровозик», «На лошадке» (с помощью аквапалок), «Достанем до мячика», «Догоним игрушку». «Лодочка», «Моторчик», «Урожай».

