

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 60 г.Липецка

ул. Осканова, д.4, тел. 72-73-80, sc60lipetsk@mail.ru

Утверждаю
Директор МАОУ СШ № 60 г.Липецка
Борискина С.А.
Приказ № _____ от ____ . ____ . 2018

*Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мать и дитя»
для детей 2-5 лет*



2018-2019

1. Пояснительная записка

Современное общество предъявляет серьезные требования к подрастающему поколению, побуждая родителей с самого раннего возраста ребенка заботиться о его будущем через раскрытие его интеллектуального, физического и творческого потенциала. В помощь заинтересованным родителям предлагается большой выбор услуг на рынке раннего развития детей, начиная с рождения.

Некоторые родители понимают «раннее» как «преждевременное». И, тем не менее, такое обозначение целого ряда авторских и групповых методик устоялось в течение десятков лет, может, как раз потому, что оно «цепляет» глаз. Одной из таких методик является плавание детей в раннем возрасте.

Плавание в бассейне полезно для растущего детского организма, у малыша вырабатывается выносливость, формируется правильная осанка, укрепляется иммунная система.

Посещение бассейна закаливает детский организм, повышает сопротивляемость вирусным и простудным инфекциям. Как только ребенок пойдет учиться в школу - увеличится нагрузка на позвоночник, у него возникают проблемы с осанкой. Уже с детства у многих начинает формироваться сколиоз, который в дальнейшем сыграет не лучшую роль в физической активности ребенка.

Плавание благоприятствует правильному развитию опорно-двигательной системы, помогает сформировать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб. Учащенное движение ног в воде предотвращает развитие плоскостопия, которое часто встречается у малышей и укрепляет голеностопные мышцы.

Плавание благоприятно воздействует на центральную нервную систему ребенка: нормализуется сон и аппетит, повышается тонус организма. Погружение в воду с задержкой дыхания, усиливает кровообращение мозга, что благоприятствует умственному развитию.

Плавание в бассейне - польза для здоровья ощутимая, человек заряжается позитивом и бодростью, а тело становится стройнее и подтянутее. Плавание благотворно воздействует на все органы и системы организма.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мать и дитя» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- СанПиН 2.1.2.1188-03; СанПиН 2.4.2.2821-10.

Актуальность программы в том, что занятия в группах «Мать и дитя» являются комплексом мероприятий, направленных на оздоровление, закаливание детского организма, физическое развитие ребенка. Родители

могут заниматься с детьми, что делает поход на тренировку семейным увлечением.

Комплектование учебных групп

Настоящая программа разработана для проведения занятий в группе «Мать и дитя» с детьми в возрасте 2-5 лет. Количественный состав группы: 8 детей, 8 человек из числа взрослых, занимающихся с ребенком. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

2. Цели и задачи программы:

Цель программы:

- оздоровление занимающихся.

Задачи программы:

- формирование у занимающихся навыков ЗОЖ;
- формирование у занимающихся положительного отношения к занятиям оздоровительным плаванием;
- развитие координации движений в воде;
- приобретение детьми определенного базиса здоровья, освоение курса закаливания.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности на воде;
- организация и проведение занятий в режиме свободного посещения по абонементу на воде;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности занимающихся в плавательном бассейне.

3. Планируемые результаты освоения программы:

- укрепление здоровья занимающихся детей, снижение заболеваемости занимающихся детей;
- повышение показателей физического развития занимающихся детей;
- развитие всех групп мышц и способствование их слаженной работе вместе с дыхательным аппаратом, сердцем и сосудами, благоприятное воздействие на нервную систему детей
- нормализация аппетита и сна, ускорение развития головного мозга детей.

4. Учебный план и календарный учебный график

Объем нагрузки	Возраст занимающихся (лет)	Минимальное кол-во занимающихся (чел.)	Максимальное кол-во занимающихся (чел.)
Единоразовое посещение 4 раза в месяц 8 раз в месяц	2-5 лет	1-2	10

Срок реализации программы: 1 месяц.

К освоению программы допускаются дети с 2 до 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, в сопровождении родителя (взрослого).

Формы занятий:

определяются посетителем самостоятельно и (или) совместно с инструктором по физической культуре на воде в зависимости от индивидуальных особенностей посетителя и (или) возрастных особенностей занимающихся и др.

Режим занятий:

занятия проводятся по одному академическому часу (1 час – 45 мин.) согласно объему нагрузки и времени посещения малой чаши плавательного бассейна, указанному в абонементе.

Формы промежуточной аттестации:

не проводятся в связи со свободным режимом посещений занятий по абонементу.

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся детей.

5. Содержание программы

(Занятия проводятся под наблюдением и консультированием инструктора по ФК на воде)

Плавание - один из наиболее эффективных и мягких способов укрепления здоровья малыша - при условии, что заниматься правильно и регулярно. Если малышу уже исполнилось два годика, можно посещать занятия в детском бассейне. Группа 6-8 человек + инструктор по раннему детскому плаванию. Занятия направлены на общеоздоравливающий, укрепляющий, закаливающий эффект водных процедур. Детей учат не бояться воды, не бояться погрузиться с головой, нырнуть, проплыть в толще

воды. Постепенно малыши учатся держаться на поверхности воды, поднимать со дна игрушки, учатся плавать. Самое главное, кроме здоровья, что получают родители и дети – это эмоциональный контакт, доверительные отношения и радость общения от занятий. Занятия проходят в игровой форме: групповые упражнения + индивидуальные задания. На занятиях используются резиновые игрушки, специальные плавательные игрушки, мячи, нудлы и пр. Чем регулярнее занятия, тем меньше малыш болеет, тем лучше его физическое и эмоциональное состояние.

- Занятия проходят в малой чаше бассейне.
- Температура воды подходит малышам: 33-34 градуса.
- Занятия контролирует инструктор с опытом работы не менее 5 лет.
- Инструктор корректирует систему движений, учит держаться на воде правильно.
- Водные упражнения проходят в виде игр, дети не устают, им нравится.
- Малыши пользуются ярким инвентарем: круги на шею, нарукавники, жилеты.

Под присмотром инструктора по ФК на воде, в кругу новых друзей малыш учится плавать, играя. В такой среде легче будет преодолеть страх воды, если такой появился. А с 5 лет начинается «взрослый» этап: детей учат плавать разными стилями, проявляются задатки, которые могут стать началом спортивной карьеры.

Занятия в бассейне - это наиболее безопасный вид физической активности. Кроме того, во время плавания:

- укрепляется иммунная система, малыш реже болеет;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка и координация движений, производится выносливость, гибкость;
- улучшается работа сердечно-сосудистой системы, обменные процессы, развивается дыхательная система;
- повышается общий тонус организма, появляется аппетит, нормализуется режим сна;
- исчезает стресс, агрессия, гиперактивность.

Занятия проводятся в игровой форме. Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

Последовательность выполнения упражнений для освоения с водой:

- прогрев ребенка в душе (контакт с водой);
- частичное и поэтапное погружение ребенка в воду с учетом разницы температур под душем и в бассейне;

- окунание ребенка с головой (ребенок находится на руках у мамы);
- попытка открыть глаза в воде (предварительно упражнение отрабатывается дома в емкости с водой);
- выдох в воду (игра «Пузырьки», «Водомер»);
- движение ногами, держась за бортик (мама поддерживает ребенка за животик);
- приседание под воду с головой;
- приседание, выдох в воду на 4 счета;
- лежать на воде в нарукавниках и с поплавком с поддержкой ребенка мамой.

Последовательность изучения элементов упражнений:

- имитация упражнения на суше;
- изучение упражнения в воде с неподвижной опорой;
- изучение упражнения с подвижной опорой;

Общеразвивающие физические упражнения

1. потягивание (поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох),
2. круговое движение рук «Мельница»,
3. наклоны туловища вправо, влево,
4. приседание,
5. ходьба на месте, переходящая в бег. потягивание (поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох),
6. круговое движение рук «Мельница»,
7. наклоны туловища вправо, влево,
8. приседание,
9. ходьба на месте, переходящая в бег.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

- поэтапное погружение в воду (ребенок на руках у мамы),
- окунание ребенка с головой (на руках у мамы)
- попытка открыть глаза в воде
- приседание под воду и открывание глаз
- игра «Умывание» Побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 секунды.
- выдох в воду (игра «Пузырьки»)
- движение ногами, держась за бортик (мама поддерживает ребенка за животик). Игра «Веселые брызги»
- лежать на воде в нарукавниках (с поддержкой мамы). Игра «Лодочка», «Звезда» (на спинке)
- сосоки в воду. Прыжки развивают решительность, ловкость.

Выполняются вниз ногами.

Игры и развлечения

- «Кто быстрее» (в кружках или в нарукавниках по сигналу дети перемещаются от бортика к бортику)
- «Пузыри» - выдох в воду через рот
- «Веселые брызги»,
- «Фонтанчики» - работа ногами, сидя на бортике
- «Буксиры» - мамы тянут ребенка перед собой за ручки.

6. Методические материалы

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Рекомендуемые игры

«Цветочки». Малыши находятся в бассейне. Тренер просит ребят представить себя цветочками, деревьями и т.п. (дети выполняют произвольные движения, изображая руками ветки растений). После слов

тренера: «Цветочки засыхают, их нужно полить!» дети начинают поливать себя из ведра водой из бассейна. Так дети с раннего возраста закаляются и привыкают к температуре воды.

«Водопад». Малыши двигаются вдоль бортика бассейна. По команде тренера: «Водопад!» дети одновременно обливают себя водой. На учебных занятиях тренер не должен допускать ситуации, когда малыши обливают друг друга, так как это может привести к несчастным случаям или просто испугать ребенка, который не готов к тому, что он будет облит водой.

«Обезьянка». Обезьянка – животное, которое все за всеми повторяет. Став в круг в бассейне, дети выбирают ведущего. В первый раз им может быть воспитатель. Ведущий показывает движения, а остальные должны их точно повторять. Тот, кто делает неверно, сам становится ведущим. Желательно, чтобы движения для повторения были насыщены прыжками, шагами, приседаниями: благодаря им тренируются мышцы ног, так как в воде передвигаться сложнее, чем на суше. «Воронки». Участники садятся на дно, и, опуская в шарики поочередно руки, делают вращательные движения. Игра помогает развить координацию и оказывает массирующий эффект.

«Немо». На дне нужно спрятать несколько предметов и их нужно найти за определенный промежуток времени. Лучше предварительно разделить участников по парам.

«Собери предметы». Можно разложить на поверхности многочисленные предметы и малыш должен будет их собрать.

«Змейка». В ряд выкладываются предметы, например, доска, спасательный круг и так далее. Задача – проплыть змейкой через все препятствия.

«Кто выше прыгнет». Дети разводят руки в стороны ладошками вниз. По команде игрока участники должны подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись от дна бассейна ногами и одновременно опуская руки вниз, чтобы помочь более сильному толчку. Побеждает тот, у кого получилось прыгнуть выше всех.

7. Организационные условия

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность в бассейне возлагается на родителей занимающихся детей и на дежурного инструктора по ФК на воде, непосредственно консультирующего занимающихся.

Допуск к занятиям в бассейне осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта и санитарно-гигиеническими требованиями к посещению бассейна.

Основные правила посещения бассейна

- всегда необходимо принимать душ до и после плавания;

- начинать купание с 10 минут и постепенно увеличивать время;
- если ребенку холодно, он дрожит или посинели губы, необходимо вынуть его из бассейна и укутать в полотенце;
- не кормить малыша непосредственно перед занятием;
- не водить в бассейн больного или вялого ребенка.

Перечень информационного обеспечения:

1. Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М-ФиС, 1961.
2. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М1 ФиС 1974.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
4. Типовая программа воспитания и обучения в детском саду, М.: Просвещение, 1984.
5. Физическая культура в детском саду: Типовая программа М : ФиС, 1984.
6. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.