

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.2015 г. №166
рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании педаго-
гического совета
протокол от 30.08.2015 №1

ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

ВОЗРАСТ: ОТ 2 МЕС. ДО 3 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

АВТОРЫ:

ТРЕНЕРЫ-ПРЕПОДАВАТЕЛИ

ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ:

КАЛИНИН Р.Ю.,

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО

УВР: БЕЗРУКОВА О.П.

ТАМБОВ 2015

1. Пояснительная записка

Психологи утверждают, что к 9-ти годам практически заканчивается формирование личности ребенка, в последующие годы идет лишь незначительная коррекция её свойств и качеств; следовательно, значимость формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста очевидна.

Плавание как нельзя лучше способствует решению этих задач.

Нужно сказать, что плавание – один из самых массовых и популярных видов спорта, широко применяемый в системе физического воспитания. Вовлекая в работу всю мышечную систему, плавание способствует гармоническому развитию организма.

Сегодня на вопрос: “Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?” дается однозначный ответ: “Да, нужно”. Свидетельство тому – имеющийся опыт обучения детей плаванию, который дает положительные результаты. Ребёнку от 1 года до 3 лет посещения бассейна вполне достаточно для того, чтобы он гармонически развивался физически, рос здоровым, закаленным и приобрел необходимые навыки для последующего освоения спортивного плавания.

Процесс обучения плаванию детей 1-3 лет, если построить его методически правильно, предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности. Позволяет укрепить организм каждого малыша. Во время плавания ребенок, преодолевая значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все группы мышц. Известно, что плавание детей первого года жизни имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, но и нервно – психического развития.

Программой предусмотрена организация двух занятий в неделю. Каждое занятие строится на игровых приемах, педагог обучает родителей приемам страховки, и под руководством мамы организует обучение двигательным навыкам в воде.

Организация занятий плаванием по данной программе является эффективным средством оздоровления, физического развития и закаливания детей. Во время занятий родители находятся в тесном контакте с ребёнком, что способствует более доверительным и близким отношениям, особенно это важно для пап.

В программу включены упражнения для освоения с водой; движения, в которых задействованы все мышцы тела, а также активно работает дыхательная и сердечно-сосудистая система, ну а благотворное воздействие на позвоночник несравнимо ни с чем другим. Успокаивающее действие водных процедур на нервную систему доказано довольно давно, поэтому вряд ли можно добавить еще что-то.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-

гигиенические требования, а так же правила безопасности.

Перед началом проведения занятий с детьми тренер должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка.

2. Цель и задачи программы

Цель: оздоровление ребенка через занятия-игры в бассейне в совместной общении со взрослым.

Задачи:

1. Укреплять здоровье малыша, способствовать двигательной активности его физическому развитию.
2. Сформировать двигательные навыки, готовить к обучению плаванию.
3. Формировать положительные эмоции при совместных занятиях с мамой.
4. Учить родителей приемам страховки для обеспечения безопасности ребенка в воде, пропагандировать занятия плаванием как средство укрепления здоровья.

3. Особенности программы

Возраст обучающихся и их возрастные особенности:

Программа предназначена для детей от 2-х мес.- 3лет. Мышечная система ребёнка раннего возраста развита ещё довольно слабо; его мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого человека, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Эти особенности мышечной системы объясняют причину быстрого утомления детей. В связи с этим нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Сердце ребёнка тоже быстро утомляется при напряжении и не сразу адаптируется к изменению нагрузки, в связи с этим детскому организму нужен частый отдых.

У детей окостенение хрящевой ткани ещё только начинается, тазовый пояс развит слабо, поэтому слишком резкие нагрузки на нижние конечности категорически противопоказаны.

Дети быстро устают от длительного воздействия одного и того же раздражителя или нескольких раздражителей. На занятиях они не могут долго сохранять одну и ту же позу- например, сидеть спокойно или многократно выполнять одно и то же движение (Н.М.Аксарина, 1972г.).

В связи с этим на занятиях по аквагимнастике нельзя допускать монотонности и скуки. Упражнения, игры должны доставлять ребёнку удовольствие.

Положительный эмоциональный настрой не только поддерживает интерес к выполнению упражнений, но и положительно воздействует на физическое и психическое развитие ребёнка (Н.М.Аксарина, 1972г.)

Обучение плаванию детей первого и второго года жизни условно делится на 5 этапов. Следует отметить, что разделение периода обучения детей грудного и раннего возраста на этапы носит условный характер; продолжительность каждого этапа может быть увеличена в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Нужно соблюдать системность и постепенность.

Условия приема детей в группу «Аква- бэби».

В группы принимаются дети от 2 мес. до 3 лет, имеющие медицинские справки в бассейн.

Программа занятий плаванием с детьми грудного возраста

1 этап

Продолжительность занятий от 15-20 минут, а затем увеличивается до 30 минут.

Специальными приемами ребенок поддерживается за различные части тела. На этом этапе применяются 3 вида упражнений с покачиванием, с проводками и с погружением. После каждого упражнения следует сделать короткий отдых в вертикальном положении.

1 упражнение: Окунание малыша в воду до подбородка, затем, поднимая его до колен, проделывая это несколько раз, держа его под мышки и за верхнюю часть грудной клетки.

Методические указания: во время выполнения упражнения нужно с улыбкой разговаривать с ребенком, говоря ему ободряющие слова. Если малыш улыбается можно продолжать дальше, повернув ребенка к себе спиной.

2 упражнение: Покачивание в воде в положении на спине, используя поддержку "солдатиком". Покачивания осуществляются переводом ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно, сначала медленно, затем все быстрее в течение 2-3 минут.

Методические указания: для поддержки "солдатиком" левая ладонь подводится под затылок, а правая обхватывает область таза ребенка. Поддерживая его на поверхности воды, все время объясняйте ребенку свои действия.

Методические указания: для этого следует левой ладонью с развернутыми четырьмя пальцами обхватить грудь ребенка, чуть наклонив его в сторону ладони. Большой палец левой руки должен поддерживать подбородок, а правая ладонь затылок.

3 упражнение: боковое покачивание ребенка вправо-влево в положении на спине и на груди.

Методические указания: для покачивания в положении на спине взрослый находится у изголовья малыша, ему следует подвести обе ладони под спину малыша и большими пальцами рук, как замком, обхватить сверху плечи ребенка. Для выполнения боковых покачиваний на груди, нужно двумя руками поддерживать ребенка под грудь и подбородок.

4 упражнение: проводка от одного конца бассейна до другого и обратно в положении на спине и на груди, применяя поддержку солдатиком и двойным замком.

Методические указания: по мере привыкания ребенка к занятиям, можно увеличить продолжительность каждого упражнения, и усложнить проводки, выполняя на поверхности воды круги, восьмерки, зигзаги, выполняя их одновременно с покачиваниями. Необходимо постепенно поощрять детей работать ножками, как бы отталкиваясь от воды, и удлиняя продолжительность упражнений, нужно несколько расслаблять пальцы рук и

поддержку будущего пловца.

5 упражнение: ходьба по дну бассейна (если рост ребенка позволяет достать ножками дно), слегка опираясь на дно ногами.

Методические указания: если ребенок еще неуверенно держится на ногах, то нельзя ставить ребенка с полной опорой на ноги, нужно поддерживать ребенка под мышками.

6 упражнение: "Толчок от бортика" в положении на спине и на животе. Приблизить стопы ребенка к самому бортику, и установит пятки ребенка на стенку бассейна в положении лежа на спине, или на животе, затем до отказа согнуть его ножки в коленях и тазобедренных суставах, затем на несколько секунд прекратить свое усилие. Ребенок должен сам оттолкнуться от стенки ванны и слегка проскользнуть по поверхности воды. Затем рекомендуется выполнить проводку к другому бортику бассейна, и повторить тоже самое в обратную сторону.

Методические указания: обязательно нужно хвалить малыша за его усилия.

7 упражнение: проводка в положении на груди, с поддержкой "дугой". Взрослый, сомкнув 4 пальца левой руки, отводит в сторону большой палец, и образовавшийся изгиб укладывает подбородок ребенка и слегка приподнимает его.

8 упражнение: проводка с поддержкой "ложкой". Ребенок лежит на спине, а взрослый, сложив ладони в форме ложки, поддерживает его затылок. **Методические указания:** со временем усложняя упражнение, взрослый держит ребенка за затылок одной рукой с разведенными пальцами, а затем 2-3 пальцами.

9 упражнение: «Брызги в лицо». Поддерживая ребенка в вертикальном положении, громко сосчитать: "Раз, два, три - ныряй!" - и после этого сильно подуть на лицо ребенка и брызнуть немного воды в лицо ребенку. **Методические указания:** очень ласково похвалить ребенка, и если он заплакал, отложить упражнение до следующего раза и постараться отвлечь ребенка игрушками, если ребенок воспринял это упражнение нормально, можно с небольшими перерывами повторить его несколько раз за занятие.

10 упражнение: погружение ребенка в воду в вертикальном положении. Поддерживая ребенка в вертикальном положении, громко сосчитать: "Раз, два, три - ныряй!" - и после этого погрузить ребенка в воду до уровня носа, затем до уровня глаз.

Методические указания: в течение одного занятия можно выполнить 5-6 погружений. Нельзя погружать ребенка в воду из положения на спине, а также если ребенок плачет.

2 этап

Задачи:

- обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине.
- сохранение в течение 2-х минут горизонтального положения тела при непрерывной проводке на груди с поддержкой одной рукой.
- погружение в воду на 5 секунд
- освоить несколько новых способов поддержки "ковшом" и "обхватом сзади"

11 упражнение: проводка с поддержкой "ковшом". Ребенок лежит грудью на разведенных пальцах правой руки взрослого.

Методические указания: Подбородок ребенка придерживается предплечьем взрослого.

12 упражнение: Проводка на животе с поддержкой "обхватом сзади". Взрослый обхватывает малыша двумя руками под мышками так, чтобы большие пальцы оказались на лопатках, а остальные на груди.

13 упражнение: чередование проводки на спине с проводкой на груди, используя различные поддержки.

Методические указания: постепенно увеличиваем темп.

14 упражнение: проводки на груди с короткими погружениями в воду с головой.

Методические указания: продолжительность погружений 5 с, но глубину погружения можно увеличить, чтобы голова полностью находилась под водой.

15 упражнение: движения пловца ногами (1 вариант - с кругом на шее или на поясе, 2 вариант - лежа на спине на предплечьях взрослого). Взрослый обхватывает стопы ребенка руками и выполняет ножками ребенка движения кролем и брасом.

3 этап

Задачи:

- активизация движений ногами.
- активизация движений руками.
- освоение новых упражнений (так же с поддерживающими средствами)

Основное внимание уделяется упражнениям для активизации движений ногами, но выполнять их следует только одним избранным способом - до тех пор, пока ребенок не начнет движения ногами самостоятельно.

На этом этапе при выполнении упражнений можно использовать поддерживающие средства.

16 упражнение: «Качели»- ребенок находится в положении на груди, а взрослый поддерживает его двумя руками (одной – под подбородок, ладонью другой, область таза, обхватом снизу). Два раза раскачать малыша из стороны в сторону, а на третий погрузить в воду и 4-5 секунд провести его под водой вперед головой.

17 упражнение: «Веселые лодочки» - поддерживая ребенка в положении на спине, выполнять его руками движения как при плавании кролем на спине. Затем в положении на груди- движения руками как при плавании кролем.

18 Упражнение: «Лягушата» - поддерживая ребенка в положении на груди- движения руками как при плавании брасом.

Методические указания: повысить активность ребенка можно используя его любимые игрушки. Ребенку показывают игрушку и, отводя ее к противоположному берегу, побуждают ребенка тянуться к ней, работая руками и ногами.

4 этап

На каждом занятии рекомендуется отводить активному отдыху на воде 15 минут (игры, ходьба по дну)

Задачи:

- обучение ребенка самостоятельному плаванию на спине.
- обучение ребенка плаванию на груди с легкой поддержкой.
- плавание в положении на груди и на спине, Повторяя с ребенком уже известные ему движения ногами и руками, надо стремиться, чтобы они становились все более симметричными, плавными и мягкими. Движения ногами должны выполняться ритмично.
- обучение дыханию (выдохи на поверхности воды)
- закрепление правильных рациональных движений ногами
- научить ребенка доставать игрушки со дна бассейна.
- погружение из положения на спине
- совершенствование предыдущих упражнений.

18 упражнение: «Раз, два, три, плыви!» - Взрослый поддерживает ребенка кончиками разведенных пальцев под грудь и живот, слегка толкая и тут же убирая пальцы. Ребенок начинает самостоятельно выполнять движения ногами или руками, оставаясь без поддержки, в течение 2-3 сек.

Методические указания: постепенно увеличивают продолжительность самостоятельного плавания ребенка. Для активизации малыша, можно использовать его любимые игрушки.

После каждого упражнения, выполняемого в горизонтальном положении, нужно давать ребенку отдых в вертикальном положении.

19 упражнение: «Веселые горки» - сидя на краю бортика, ребенок тянется к взрослому и соскальзывает в воду, ныряя с головой. Через несколько секунд ребенок либо сам встает ножками на дно, и выныривает, или ему помогает взрослый.

Методические указания: после каждого погружения нужно хвалить ребенка за смелость.

20 упражнение: плавание в положении на груди и на спине.

Методические указания: постепенно ослабляя поддержки, нужно все больше давать ребенку двигаться в воде самостоятельно. Выполняя с малышом движения руками, надо следить, чтобы он погружал их в воду с ускорением, чтобы гребки руками имели достаточную амплитуду, и руки быстрее возвращались в исходное положение.

21 упражнение: «Проводка под водой»- при плавании в положении на груди, взрослый, поддерживая ребенка под подбородок или под грудь, погружает ребенка на 5 секунд под воду, а потом продолжает проводку на поверхности воды, поощряя ребенка работать руками и ногами.

22 упражнение: «Нырки» самостоятельное погружение под воду и выныривание на поверхность.

23 упражнение: «Водолазы» доставание игрушек со дна бассейна.

Методические указания: одной рукой придерживая ребенка поощрить его достать яркую игрушку со дна бассейна.

24 упражнение: «Бегемотик» сделать вдох и надувая щеки, выпускать струю

воздуха в воду.

Методические указания: демонстрируя выдохи в воду взрослый должен поощрить ребенка и делать тоже самое.

5 этап

Задачи:

- обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине (ребёнок активно работает ногами).
- обучение ребенка самостоятельному плаванию на груди.
- по команде обучающегося самостоятельное погружение в воду и доставание игрушек со дна бассейна.
- научить ребенка выполнять движения руками с достаточной амплитудой
- научить ребёнка выполнять движения ногами ритмично.
- совершенствование предыдущих упражнений.

25 упражнение:

На ребёнка надет круг- и.п.: лёжа на спине, голова лежит на бортике круга лицом вверх. Ритмичная работа прямыми ногами, «чтобы брызги летели до потолка»

26 упражнение:

На ребёнка надет круг- и.п.: лёжа на животе, лицом к маме. Работа прямыми ногами.

27 упражнение:

И.п.- ребёнок стоит на бортике бассейна. Прыжки в воду (по команде «вперёд» он прыгает держась только за одну руку мамы)

28 упражнение:

Ходьба и бег по дну бассейна. Игра «Догони, мяч»

29 упражнение:

Игровые упражнения: «Обезьянки» (опускаем ребёнка в воду и вытаскиваем его из воды), «Хоровод» (тоже, но образуя хоровод в чередовании с родителями), «Вертолёт» (и.п.: ребёнок стоит ножками на дне бассейна, мама берёт его за запястье рук и закручивает в воде то вправо, то влево и т.д.

Ожидаемый результат.

на первом этапе	на втором этапе	на третьем этапе
для мам		
- Овладение способами страховки. - Овладение приемами массажа, совместными упражнениями.	Использование знакомых приемов страховки и массажа.	
для детей		
- Безбоязненный вход в воду.	Положительные эмоции от общения с мамами и сверстниками в бассейне. Стабильная посещаемость, здоровый ребенок.	

- Свободное передвижение разными способами.	С помощью мамы и самостоятельно держатся на поверхности воды в положении на груди и на спине, совершая при этом любые движения.	Самостоятельно держатся на воде. Погружение, плавать под водой 6-8 секунд и выплывать.
---	---	---

Последовательность в обучении детей плаванию

Средство	Метод	Методический прием
Организованный вход в воду (индивидуально)	наглядный, словесный, практический	
Умывание в воде бассейна Наглядный: показ, имитация, помощь педагога	наглядный, словесный, практический	Практический: повторение упражнений, игровой метод
Плескание	наглядный, словесный, практический	Словесный: беседа, рассказ
Движение руками в воде	наглядный, словесный, практический	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий.
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами		
Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	наглядный, словесный, практический	Постепенное усложнение условий : держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных сравнений..
Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	наглядный, словесный, практический	Постепенное усложнение игр. Использование игрушек

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		
Опускание лица в воду, стоя на дне.	наглядный, словесный, практический	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми глазами. Использование образных сравнений.
Открытие глаз в воде, стоя на дне.	наглядный, словесный, практический	С опорой, держась за бортик, доску, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений, игрушек.
Приседания в воде	наглядный, словесный, практический	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры.
Погружения в воду (с опорой)	наглядный, словесный, практический	С опорой, держась за бортик, доску, игрушку, педагога. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений, игрушек.
Погружения в воду (без опоры)	наглядный, словесный, практический	Полное погружение без опоры, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза.
Погружения с рассматриванием предметов.	наглядный, словесный, практический	Полное погружение без опоры, постепенно открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве. Использование вспомогательных средств, игрушек.

Игры связанные с погружением в воду, передвижение и ориентированием под водой.	наглядный, словесный, практический	На различной глубине с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, с использованием игрушек.
--	------------------------------------	---

Игры на воде

Игры для ознакомления со свойствами воды

- 1 море волнуется
- 2 невод
- 3 карусели
- 4 караси и карпы
- 5 поймай воду
- Бегом за мячом
- 7 поливаем цветочки
- 8 ходим в гости
- 9 ниагарский водопад
- 10 наведем порядок
- Мы веселые ребята
- 12 сердитая рыбка

Игры с погружением в воду

- 1 спящий крокодил
- 2 водолазы
- 3 подари утке мяч
- 4 фонтан
- 5 хоровод
- 6 поезд в туннель
- 7 морской бой
- 8 летний дождь
- 9 жучок-паучок
- Рыбка и сеть
- 11 утки и охотники

Выдох в воду

- 1 резвый мячик
- 2 удочка
- 3 пятнашки с поплавком
- 4 сильные ветры
- 5 лягушата
- 6 поезд в туннель
- 7 надувайся пузырь
- 8 достань клад
- 9 найди свой домик

Игры с открыванием глаз под водой

- 1 смелые ребята
- 2 нырни в обруч
- 3 рыбка в сети
- 4 гонка мяча
- 5 водолазы
- 6 спасатели

7 солнышко- дождик
Игры на скольжение
1 море волнуется 2 дельфины в цирке 3 затейники 4 буксир 5 кто дальше проскользнет

Перспективный план по плаванию

	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	Ознакомление с помещением бассейна, со свойствами воды. Познакомить с навыками личной гигиены. Учить входить в воду, играть с ней.		Продолжить учить безбоязненно входить в воду. Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в определенном направлении.	
ноябрь	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.		Учить передвигаться с игрушкой в различных положениях. Учить передвигаться по воде, преодолевая препятствия.	
декабрь	Учить ползать по дну бассейна. Передвигаться в воде, преодолевая препятствия. Игры с водой.		Учить поливать себя из ведерка, плавно переходя на обливание головы. Способствовать освоению основных движений в воде.	
январь	Учить не вытирать с лица брызги воды. Способствовать освоению основных движений в воде.		Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться в таком положении (глубина воды по колено). Учить самостоятельно играть в воде.	
февраль	Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить прыгать в воде. Ознакомить с прыжком на воду.		Продолжать учить прыгать в воде. Учить делать вдох и выдох в воду. Воспитывать самостоятельность, создание психологического комфорта через игры.	
март	Продолжать учить делать вдох и		Продолжать учить доставать	

	выдох в воду. Учить доставать игрушку со дна. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	игрушку со дна. Ознакомить с движением ног, как при плавании кролем на груди и на спине.
апрель	Учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.	Продолжить учить смело погружать лицо в воду. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды. Закрепить приобретенные навыки.

Список литературы:

1. В. В. Горбунов «Вода дарит здоровье», Москва, 1990.
2. Б. Б. Егоров, О. Б. Ведерникова «Оздоровительный комплекс в детском саду», М, 2004.
3. Н. Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Москва, 2008.
4. В. Скрипалев «Плавать раньше, чем ходить» Москва, 2006 г.
5. З. П. Фирсов «Плавать раньше, чем ходить» Москва, 1978.