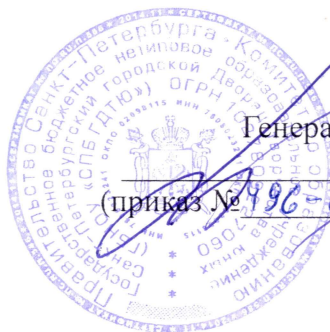


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Учебно-оздоровительного отдела
(протокол от 15.02.22 № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Кагунова
(приказ № 196-04 от 3.03.22)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дружим с водой»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень освоения: общекультурный

Разработчики:

Николаева Елена Леонидовна,
заведующий сектором по учебной части,
Сафонтьевская Тамара Михайловна,
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 3.03.22 № 6)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дружим с водой» (далее, программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – общекультурный.

На современном этапе развития общества здоровье детей – одна из важнейших проблем воспитания, которая обусловлена поиском наиболее эффективных средств оздоровления детей. Из-за специфики климата Санкт-Петербурга большинство дошкольников болеют несколько раз в год, что нередко приводит к развитию хронических заболеваний. В последние годы возросло число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, только часть дошкольников приходят в школу абсолютно здоровыми. Это свидетельствует о том, что проблемы оздоровления детей в Санкт-Петербурге были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания.

Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что наиболее действенным методом оздоровления является плавание. Общая оценка благотворного влияния плавания на организм ребёнка заключается в укреплении различных функциональных систем детского организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние детей.

Актуальность программы заключается в ее соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированности на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительной особенностью является совместное занятие детей дошкольного возраста с родителями. Вырастить дошкольников здоровыми возможно только совместными усилиями педагогов и родителей. Оздоровление дошкольников посредством плавания - это одно из важных направлений деятельности. Поэтому в настоящее время возникла необходимость в дополнительной образовательной программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста. Данная программа предназначена для детей 5-7 лет и их родителей. В рамках данной образовательной программы, взаимоотношение педагогов и родителей сводится к сотрудничеству и построено на следующих принципах:

- родители и педагоги являются партнёрами в воспитании и оздоровлении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и оздоровления детей;
- максимальное использование оздоровительного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Адресат программы. Группы комплектуются из детей дошкольного возраста 5-7 лет и их родителей, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию.

Для занятий по программе необходимо предоставить справку от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий в бассейне и спортивном зале. Для взрослых обязательна справка от терапевта, разрешающее посещение занятий в бассейне.

Также, для детей необходима справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз перед началом занятий в бассейне, и в дальнейшем, не менее 1 раза в три месяца.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы общекультурный.

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование общей физической культуры у детей дошкольного возраста и их родителей, обучение детей первичным навыкам плавания.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Обучающие:

- ✓ овладение первичными навыками плавания детей дошкольного возраста;
- ✓ развитие координационных способностей, силы, гибкости у детей дошкольного возраста;
- ✓ формирование у родителей практических умений в области физического воспитания ребенка.

Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста;
- ✓ формирование интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста и их родителей;
- ✓ повышение двигательной активности;
- ✓ развитие гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями на основе общего обучения плаванию.

Воспитательные:

- ✓ воспитание дисциплинированности у детей дошкольного возраста;
- ✓ формирование гигиенических навыков у детей дошкольного возраста;

- ✓ содействие укреплению отношений детей и родителей на основе позитивного положительного опыта.

Условия реализации программы.

Объем и сроки освоения программы: продолжительность освоения 1 год, 64 часа.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Освоение рассчитано на один года обучения. (1 год - 64 часа.)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. В соответствии с нормативами СанПиН продолжительность 1 академического часа равна 30 минутам. Программа реализуется на платной основе.

Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительную часть входит занятие в спортивном зале, принятие необходимых гигиенических процедур перед занятием в чаше бассейна. Принятие душа обучающимися с тщательным мытьем является обязательным в соответствии с п.3.1.12.3 СанПиН 2.1.2.1188-03. Педагог дополнительного образования в обязательном порядке на каждом занятии разъясняет необходимость соблюдения гигиенических правил, контролирует их выполнение. Основная и заключительная части занятия проходят в воде.

Количественный состав группы не должен превышать 10 человек.

Группы комплектуются из детей дошкольного возраста 5-7 лет и их родителей, желающих научить плавать своих детей и не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь:

- ✓ - дети: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа соскоб на энтеробиоз
- ✓ - взрослый: справку от терапевта об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне.

При формировании учебных групп из детей одного возраста обязательно учитывается уровень их плавательной подготовленности. В этом случае новички подразделяются на две группы:

1. Не умеющие держаться на поверхности воды и имеющие выраженный синдром водобоязни;
2. Дети, плавающие «по-своему», имеющие первоначальные навыки плавания в условиях мелководья.

Формы занятий: беседа, практические занятия, занятие-игра.

Особенности организации образовательного процесса.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы — сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания — принцип возрастания нагрузки, повторности осуществляется при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

В работе с дошкольниками обязательно используется *индивидуальный подход*. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно найти наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Ведущее место занимает *игровой метод*. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий.

В связи с особенностями развития мышления детей в этом возрасте (конкретность, предметность, сильно выраженная способность подражания и др.) *показ* имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые детьми упражнения, движения показываются инструктором. Показ осуществляется в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

Показ обязательно сопровождается доступными для детей *пояснениями*. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка-дошкольника занимает образ. В обучении плаванию широко применяются образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия упражнений, как «Звездочка», «Нос утонул», «Стрелочка», «Акула» и др., помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им.

Структура занятий. Основной формой занятий является занятие, которое состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной. Занятие проводится в спортивном зале, и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает проход в раздевалку, переодевание, построение, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление занимающихся на суше с упражнениями,

которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — упражнения общей и специальной физической подготовки на суше, а также после занятия в зале, имитационные упражнения, дыхательные, упражнения по освоению с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается до 40 минут и делится на два этапа. Первый этап упражнения в спортивном зале (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов, (продолжительностью до 30 минут). Перед вторым этапом обучающимся дается время на принятие душа перед посещением бассейна.

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, краткое подведение итогов урока с выделением успехов и неудач. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Реализуют данную программу педагоги дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура», без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

✓ Бассейн, включая следующее оборудование и инвентарь:

стартовая тумба;

плавательные доски;

нудлсы;

мячи для бассейна;

тонущие игрушки;

спасательный шест.

✓ Спортивный зал для общей и специальной физической подготовки, включая следующее спортивное оборудование и инвентарь:

гимнастические коврики;

гимнастическая стенка;

гимнастические скамейки;

музыкальный центр.

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе «Дружим с водой!» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Личностные:

- воспитана дисциплина;
- сформированы гигиенические навыки;
- сформирован положительный опыт гармонических отношений между родителями и детьми.

Метапредметные:

- развиты координационные способности, сила, гибкость;
- сформирован интерес к здоровому образу жизни;
- привита любовь к активному образу жизни;
- сформирован интерес у детей и их родителей к водным видам спорта.

Предметные:

- развиты координационные способности, сила, гибкость;
- овладение первичными навыками плавания;
- взрослыми получены практические умения в области физического воспитания детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1		1	Опрос родителей и детей
Общеразвивающие и специальные упражнения	14		14	Тест на уровень общей физической подготовки
Ознакомление со свойствами водной среды	6	1	5	Викторина
Дыхательные упражнения	6	1	5	Тест
Основы техники плавания кроль на спине	12	1	11	Тест
Основы техники плавания кроль на груди	11	1	10	Тест
Игры	10		10	
Контрольное занятие	4		4	Соревнования в виде игровой эстафеты
ИТОГО	64	4	60	