

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МАМА и МАЛЫШ»

Грудничковое и раннее плавание (ГП) – это молодая форма семейной рекреации, и развивается она довольно динамично. Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляется в домашних условиях и в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша.

Как вода влияет на организм ребёнка

- Грудничковое плавание является уникальным видом физической активности.
- Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде.
- Организм ребёнка подвергается двойному воздействию:
 - с одной стороны – физические упражнения;
 - с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения.
- Вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетка мозга на 90% состоит из воды).
- Все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма.
- Первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма:

- улучшает дыхание;
- кровообращение;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- благотворно сказывается на деятельности центральной системы.

Забота о физическом развитии ребёнка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как:

- рациональный режим;
- регулярное и полноценное питание;
- достаточный сон;
- частое пребывание на свежем воздухе.

Лучше всего начинать обучение плаванию с 2-3-х недельного возраста.

Регулярные занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. В сравнении с «не плавающими» детьми увеличиваются такие показатели: рост и вес, жизненная емкость легких, силовые

характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Детки, которые постигают азы плавания начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде.

Вода — лучший массажист для маленького ребенка, ласковый и очень эффективный. Она гладит кожу с оптимальным давлением, чем улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему грудничка. Физические упражнения, которые ребенок выполняет в воде, уже в самом раннем возрасте способствуют увеличению объема его легких, а значит, и обогащению крови кислородом. Все вышеперечисленное, вместе с закаливающим действием воды, является хорошей профилактикой заболеваний.

Ребенок приобретает положительный опыт, который освободит его, в дальнейшем, от боязни воды.

Основной целью является укрепление здоровья ребёнка, помочь ему правильно развиваться, обучить его важному жизненному навыку – держаться на воде. Следует обучать его самостоятельному навыку плавания (грудничковый способ плавания), т.е. такому, который «Подскажет» вам сам малыш. В его основе будут лежать наиболее удобные для ребёнка и инстинктивно выраженные им самим движения.

Конечная цель - научить ребёнка в течении первого года жизни максимально доступным для него плавательным навыкам.

Основной задачей должно быть улучшение общего развития, закаливание, укрепление здоровья малыша.

Обучая маленького ребенка плаванию, мы одновременно решаем несколько очень важных **задач**:

- повышаем устойчивость организма ребенка к перепаду температур и укрепляем его иммунитет к различным заболеваниям;
- воздействуя на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка, облегчаем насыщение тканей кислородом и улучшаем кровообращение организма;
- улучшаем кровообращение мозга младенца, способствуя более быстрому развитию ребенка;
- проводим массаж, ведь вода эффективно заменяет умелые руки массажиста;
- тренируем правильное дыхание детей, развиваем их бронхолегочную систему, координацию и т. д.

Общепедагогические принципы:

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип индивидуализации;
- принцип оздоровительной направленности.

Планируемые результаты освоения Программы

Возраст 3-12 месяцев

Конечная цель — научить ребенка в течение 9—10 месяцев (т. е. в возрасте до года):

- самостоятельно держаться на поверхности воды 3-5 мин., совершая при этом любые движения;
- нырять на глубину до 0,5 м, пытаться доставать со дна предметы (игрушки), плавать под водой 3-8 сек.;
- пытаться выполнять такое упражнение, находясь в легкой одежде (летний костюм, туфли, носки, шапочка), соскользнуть с бортика бассейна и в этой одежде продержаться на поверхности воды 2-3 мин.

Возраст 12-24 месяца

К концу года дети должны уметь!

- погружать лицо и голову в воду;
- открывать глаза в воде;
- ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук;
- бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- выполнять разные упражнения с работой ног;
- выполнять выдох в воду без продвижения;
- пытаться выполнять выдох в воду с продвижением;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной 60 см;
- лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
- скользить с опорой и без;
- плавать с подвижной опорой (доска, нудл);
- нырять на мелком месте за тонущими предметами;
- проплывать в тоннель, подныривать в обруч;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с продвижением вперед;
- выполнять серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед;
- скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»;
- выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»;
- двигать ногами брассом с неподвижной опорой.

- **Возраст воспитанников:** 3 мес. – 24 мес.
- **Срок реализации программы:** 2 года
- **Форма обучения:** очная
- **Язык, на котором осуществляется обучение:** русский
- **Направленность:** оздоровительная.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 326459593998036164904908630724619881330344882917

Владелец Шипицина Оксана Николаевна

Действителен с 25.07.2023 по 24.07.2024