

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа детский сад «Голубок»

Согласовано:
Педагогический совет

Протокол № « 1 »
от « 22 » августа 2024 г.

Утверждаю:
Зав. МАДОУ д/с «Голубок»


« 22 » августа 2024 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАМА и МАЛЫШ»

Н-Тура, 2024 г.

Учебно-тематический план

№ этапа	Срок обучения	Кол-во занятий	Раздел программы
1	1 месяц	8 – 12	Закаливание Плавание с поддержкой
2	2 месяца	16 - 24	Выбор определенного способа плавания (спина)
3	2 месяца	16 - 24	Активизация движений рук и ног Ныряние
4	2,5 – 3 месяца	12 - 36	Обучение отталкиванию и скольжению Выбор определенного способа плавания (грудь/спина) Игры на подражание
5	3-4 месяца	24 - 48	Самостоятельное плавание
Итого:	12 месяцев	96 - 144	Контрольные тесты

Содержание программы

По возрасту детей, и степени усвоения программы выделены возраста:

- возраст от 8 до 10-12 недель
- возраст ребенка 3-4 месяца
- возраст ребенка 5-6 месяцев
- возраст 6-8 месяцев
- возраст 9-12 месяцев
- возраст 12-24 месяцев

В каждый вошли:

- игры по освоению в воде, и обучению плаванию;
- комплексы упражнений по обучению плаванию, в домашних условиях;
- упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию;
- комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей;
- упражнения в воде с предметами под музыкальное сопровождение;
- игры в воде с речью и движением на координацию;
- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

В программе определены, возможности развития дыхательной функции (через водную среду), (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании; - представлены средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода.

Используется в процессе занятий плаванием комплекс упражнений включающих: модифицированные коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, упражнения на дыхание и координацию, праздники, и театрализованные представления — всё это позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решают главную задачу оздоровление детей, через обучение плаванию.

Построение занятия

Структура занятия:

- длительность занятия 30-40 минут.
- ***Вводная часть.*** Разминка – 10-15 минут (согревающая, суставная). Если за 10-15 минут не включился в процесс, то даем возможность поиграть ребенку в воде с игрушками.
- ***Основная часть*** – 15-20 минут. Проплывы, упражнения, оборудование, новые упражнения, ныряние. (Если ныряющий ребенок, не ограничиваем; если новичок, то только на конец занятия).
- ***Заключительная часть*** – 5 минут – играет без ограничения. Если занятие инструктор – ребенок, то родителю показываем новое упражнение, чему научились.
- ***Заминка*** – «поливашки», «прокаты на спине».

После занятия по плаванию сон 2-3 часа. Проводить занятие с ребенком до 1 года, в первой половине дня, между первым и вторым сном, до 16.00. часов.

Приступать к водным процедурам необходимо только с разрешения врача, начиная с 3-й недели жизни ребенка. Первоначальная продолжительность занятий напрямую зависит от массы тела ребенка при его рождении. Если масса тела ребенка 2, 5 – 3 кг, то это 10 минут занятий, а если масса тела 3 - 4 кг, то продолжительностью является уже около 15 минут.

Каждый месяц пребывания в воде может увеличиваться на несколько минуты и к концу курса обучения составляет уже 40 минут.

Условным знаком к окончанию занятия может послужить недовольство ребенка, проявляется оно по-разному. Необходимо контролировать настроение малыша. Занятие может уменьшаться по времени, но увеличивать

его недопустимо. Занятия проводятся через 1-1, 5 часа после приема пищи, если ребенок здоров и в хорошем настроении.

Оценка качества выполнения контрольных тестов

По итогам всех занятий, в конце курса обучения возможны некоторые несложные тесты:

1. Отталкивание малыша в горизонтальном положении от жесткой поверхности

Оценка:

4 балла - ребенок самостоятельно и ярко выражено отталкивается своими усилиями;

3 балла - ребенок производит толчок с помощью тренера или родителя;

2 балла - ребенок толкается вяло с помощью тренера или родителя;

1 балл - ребенок только касается ногами жесткой поверхности и не производит отталкивание.

2. Плавание на спине

Оценка:

4 балла - ребенок плавает самостоятельно более 10 мин;

3 балла - ребенок плавает самостоятельно более 7 мин;

2 балла - ребенок плавает с поддержкой менее 5 мин;

1 балл - ребенок плавает с поддержкой менее 3 мин.

3. Погружение под воду

Оценка:

4 балла - 4 раза в течение 5 минут;

3 балла - 3 раза в течение 4 минут;

2 балла - 2 раза в течение 3 минут;

1 балл - 1 раз в течение 2 минут.

4. Отталкивание малыша в вертикальном положении от жесткой поверхности (с небольшой поддержкой)

Оценка:

4 балла- ребенок самостоятельно и ярко выражено отталкивается ножками;

3 балла- ребенок производит уверенный толчок;

2 балла- ребенок толкается вяло от поверхности;

1 балл - ребенок стоит и не толкается ногами от жесткой поверхности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002254

Владелец Шипицина Оксана Николаевна

Действителен с 06.08.2024 по 06.08.2025