

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»



**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«МАМА и МАЛЫШ»**

Нижняя Тура, 2024 г.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>		<b>3</b>
<b>1.1 Пояснительная записка</b>		<b>3</b>
<b>1.2</b>	Цели и задачи	<b>5</b>
<b>1.3</b>	Общие методические указания и принципы к формированию рабочей программы	<b>6</b>
<b>1.4</b>	Краткая физиологическая характеристика особенностей развития движений у детей 2-12 месяцев, 12-24 месяцев	<b>7</b>
<b>1.5</b>	Рекомендации и противопоказания	<b>13</b>
<b>1.6</b>	Планируемые результаты	<b>14</b>
<b>2. Содержательный раздел</b>		<b>15</b>
<b>2.1</b>	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	<b>15</b>
<b>2.2</b>	Построение занятия	<b>16</b>
<b>2.3</b>	Учебно-тематический план	<b>18</b>
<b>2.4</b>	Содержание программы	<b>18</b>
<b>2.5</b>	Значимые характеристики для реализации программы, в том числе возрастные физиологические особенности развития детей грудничкового и раннего плавания	<b>19</b>
<b>2.6</b>	Оценка качества выполнения контрольных тестов	<b>28</b>
<b>3. Организационный раздел</b>		<b>29</b>
<b>3.1</b>	Материально-техническое обеспечение	<b>29</b>
<b>3.2</b>	Список используемой литературы	<b>29</b>

## **I. Целевой раздел программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

*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.

### **История возникновения грудничкового плавания.**

Первую школу по плаванию и закаливанию младенцев организовали в 1966 г. в Австралии тренеры по плаванию, супруги Тиммермансы. Они начинали свой процесс обучения и закаливания на примере своей родной дочери. С 1966г. по 1976 г. плавание грудничков стало прогрессивно развиваться в России, Японии, Германии и США. В те недалекие времена бывшего СССР грудничковое плавание впервые организовали москвичи в 1976. Тогда же и началось проведение научного исследования по физиологии плавания грудничков, и большое количество тех данных было резюмировано при помощи российского физиолога, профессора И.А. Аршавского. В 1979 г. на базе в педиатрической клинике в Мюнхене, появился Научно-исследовательский институт грудничкового плавания. За долгий период времени богатый опыт собирался, изучался врачами и в итоге был передан тренерам-преподавателям по плаванию. Плаванию тогда обучили более 700 малышей. В итоге малыши показали высокую степень невосприимчивости к простудным заболеваниям, к тому же они развивались по многим коэффициентам быстрее своих сверстников.

### **Программа разработана в соответствии с основными *нормативно-правовыми документами:***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ с изменениями от 8 декабря 2020 года.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
4. СП «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» 2.4.1.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Образовательная программа МАДОУ НТГО детский сад «Голубок».
6. Программа Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», которая не противоречит задачам и принципам примерной общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
7. Методическое пособие Никита Янушанец «Плавать раньше, чем ходить».
8. Методическое пособие З. П. Фирсов «Плавать раньше, чем ходить».

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Цель: 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.

### **1.3 Общие методические указания и принципы к формированию рабочей программы**

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

- **Последовательность** в применении различных упражнений и в изменении условий их выполнения, т.е. определённый порядок применения, последовательно дополняющим друг друга.

- **Постепенность** в наращивании физических нагрузок:
  - в увеличении продолжительности одного занятия и количества применяемых в нём упражнений;
  - в увеличении быстроты выполнения отдельных упражнений и в сокращении пауз между ними;
  - в повышении интенсивности и трудности упражнений;
  - в усложнении обстановки занятий (Увеличение глубины бассейна, снижении температуры воды и воздуха в помещении);
  - в изменении характера поддержки тела ребёнка на поверхности воды, в переходе от активной поддержки (с помощью рук) к пассивной (с помощью дополнительного вспомогательного оборудования), а затем к плаванию без поддержки.

- **Разносторонность** влияния на организм занятий по плаванию, достигаемая путём:

- сочетания практического выполнения ребёнком (с помощью родителя) различных упражнений в воде с психологическим воздействием (воспитание инициативности, бесстрашия, решительности, настойчивости, различных положительных эмоций);
- применения разнообразных упражнений, выполняемых ребёнком в воде в комбинации с массажем и гимнастикой, воздействующих на различные центры головного мозга, на все мышечные группы, суставы и связки, органы и системы органов ребёнка;

- включения в каждое занятие упражнений, проводимых при различных позах и положениях ребёнка (на спине, на боку, на груди, сидя и стоя), с различными видами и способами поддержек, постоянно чередуя их.

• **Оздоровительная направленность** каждого занятия, осуществляется благодаря:

- строгому соблюдению необходимых требований в отношении температуры и гигиены воды, безукоризненной чистоты всех используемых на занятиях игрушек и другого инвентаря, одежды тренера, помещения и воздуха;
- недопущению непосильных и сложных для ребёнка упражнений, вызывающих утомление, вялость, страх и неприязнь к воде;
- соблюдению таких требований, как немедленное прекращение занятий при появлении у ребёнка признаков переохлаждения;
- систематической проверке состояния здоровья и физического развития у врача-педиатра.

#### **Общепедагогические принципы:**

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

#### **1.4 Краткая физиологическая характеристика особенностей развития движений у детей 2-12 месяцев, 12-24 месяца**

У ребёнка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении – удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребёнка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребёнка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статистическим нагрузкам.

• **Сердечно-сосудистая система** ребёнка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объём крови у ребёнка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути продвижения её по сосудам короче и скорость кровообращения выше.

✓ Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднён. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребёнка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам.

✓ Но надо иметь в виду, что сердце ребёнка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается.

✓ Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребёнка надо учитывать при выборе физических упражнений.

✓ У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты *дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями.*

✓ При плавании Человек дышит чистым, лишённым пыли и достаточно увлажнённым воздухом.

✓ При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду.

✓ *Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.* У пловцов она достигает 5000-7300 см\* и более.

• *Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребёнка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие.*

• *Центральная нервная система* интенсивно развивается в первые три года ребёнка. Уже в 2-2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого.

***Физиологические особенности детей от 2 до 4 месяцев.***

Увеличиваются двигательные возможности ребенка. Малыш начинает переворачиваться со спины на живот и на бок, пытается ползать, высоко поднимая голову и верхнюю часть туловища, руки ребенка более точно тянутся к видимому предмету. Все эти новые двигательные возможности малыша используем во время занятий плаванием, развивая их и совершенствуя. Дифференцируются зрительные и слуховые раздражители. Теперь малыш уже отчетливо различает ваше недовольство или радость по звукам вашего голоса или жестам, мимике. Легко демонстрируем малышу свое настроение, отношение к его действиям. Гуление становится более разнообразным. Оно носит более ярко выраженную эмоциональную окраску, а значит, будет легче улавливать перемены настроения малыша во время занятий и отбирать те упражнения, которые вызывают у него наиболее положительную реакцию. Дальнейшее развитие навыков фиксации зрения. Ребенок может фиксировать на предмете взор и удерживать его на нем до 7-10

мин. На этом этапе занятий плаванием особенно целесообразно применять игрушки.

### ***Физиологические особенности детей от 4 до 6 месяцев***

Дальнейшее развитие двигательных навыков. Ребенок осваивает более сложные движения, пробует сесть. При постоянных занятиях в воде у ребенка отчетливо прослеживаются координированные ритмические сгибания, разгибания, приведения и отведения конечностей. У маленького купальщика хорошо развит мышечный тонус, координация. Обычно занимающиеся по методике раннего обучения плаванию дети в этом возрасте уже садятся и встают практически самостоятельно. Образование устойчивых условных рефлексов. Последовательность слов, жестов родителей становится для ребенка условно-рефлекторным раздражителем. В этом возрасте ребенок, обучающийся по методике ГП, уже способен по команде или жесту производить определенные движения. Гуление переходит в стадию первого лепета. В это период жизни ребенка важное значение для правильного развития речи приобретает участие двигательного анализатора. Ограничение общей подвижности отрицательно сказывается на развитии речевой функции и на психическом развитии малыша в целом. В данном случае занятия в воде становятся незаменимым подспорьем.

***Обратить внимание!*** Дыхание переходит в стадию брюшного типа, угасает рефлекторная задержка дыхания под водой. Обучение нырянию, если пробовали научить малыша нырять раньше, в этом возрасте может вызвать определенные трудности.

### ***Физиологические особенности детей от 6 до 8 месяцев***

Появляются первые молочные зубы, поэтому малыш в этом возрасте может стать раздражительным и беспокойным. Это необходимо учитывать, поскольку можно ошибочно связать плохое настроение малыша с занятиями плаванием. Развиваются двигательные навыки. К этому возрасту ребенок уже активно ползает, он начинает, придерживаясь руками за опору, вставать, стоять и опускаться. Занимаясь с малышом плаванием, вы сможете выработать у него первые навыки хождения.

Формируются навыки фиксации зрения. К этому времени ребенок способен ненадолго сосредоточиваться на том или ином предмете, малыш уже может сам играть с игрушками. Эту способность необходимо использовать во время занятий, тогда они будут проходить намного эффективней.

Лепет ребенка приобретает осмысленность. Часто лепет тесно связан со зрительным восприятием. Например, при появлении бабушки ребенок произносит «ба-ба». Это очень удобно, поскольку теперь вам уже не придется ориентироваться только на гуление или бессвязный лепет ребенка, вы можете

по его речи догадаться, чего именно хочет малыш, и, таким образом, максимально усовершенствовать ваши занятия с ребенком.

**Обратите внимание!** К этому возрасту у малыша полностью угасает рефлекс задержки дыхания во время ныряния. Однако обучение нырянию все же возможно, благодаря возникновению у ребенка стойких условно-рефлекторных связей, возникших в ходе предыдущих тренировок.

### ***Физиологические особенности детей от 8 месяцев до 1 года.***

Ребенок начинает ходить. Пока его шаги короткие, неравномерные, а положение тела еще неустойчиво. Стараясь сохранить равновесие, ребенок балансирует руками, широко ставит ноги. Преодолеть первые трудности хождения, помочь малышу освоить столь сложный навык призваны многие из упражнений нашей методики. Ребенок начинает повторять слова с разнообразными интонациями. К этому времени он способен произносить до 10 простых слов. С этого момента слово становится «сигналом сигналов». То есть теперь во время занятий в воде вы можете свободно общаться с малышом посредством слов. Дальнейшее развитие навыков фиксации зрения. Благодаря возросшей способности ребенка сосредоточивать внимание большое значение приобретает использование во время занятий игр и игрушек. У тренера появляется больше возможностей поощрения малыша.

Плавание благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

При плавании малыш находится в состоянии невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела – это создает условия для формирования правильной осанки, отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление.

### **Врожденные рефлексы новорожденных**

Известно о двигательных сегментарных и спинальных двигательных автоматизмах, в организме ребенка они хранятся всего лишь несколько месяцев. Среди двигательных сегментарных рефлексов выделяют частную группу - оральные (ротовые) автоматизмы новорожденных детей. Сегменты ствола мозга, отвечающие за их появление, обеспечивают малыша принятия приемом пищи. А вот рефлекс под названием сосательный, проявляется у ребенка в ответ на любое раздражение ротовой полости. Малыш сразу же приступает к приему пищи, т.е. к сосательным движениям. Этот

немаловажный рефлекс присутствует у новорожденного и сохраняется он в первый год жизни.

**Хоботковый рефлекс** - выпячивание губ малыша в виде «хоботка» в ответ на быстрое и отрывистое прикосновение к ним пальцев. Рефлекс вызывает автоматическое сокращение мышцы рта ребенка - одного из главных "сосательных" мускулов. Обычно этот рефлекс сохраняется в течение 2-3 месяцев жизни, затем ослабевает.

**Поисковый рефлекс Куссмауля** - еще один оральный автоматизм, свойственный новорожденным. При поглаживании пальцем взрослого в области угла рта малыша, и в результате он начинает активно искать материнскую грудь: при этом его нижняя губа опускается, тянется в сторону раздражителя, туда же и отклоняется язык грудничка. Рефлекс Куссмауля сохраняется 3-5 месяцев жизни, но, возможно, он будет работать и дольше.

Последний из оральных автоматизмов – это **ладонно-ротовой рефлекс Бабкина**. Суть его такова: мягкое надавливание на ладонь малыша (подушечками пальцев рук) побуждает ребенка открывать рот и выполнять движение своей головы вперед, по направлению к взрослому. Обычно этот рефлекс ярко выражен до 2 месяцев, затем он начинает ослабевать.

**Следующая группа безусловных рефлексов новорожденных и грудных детей** — это спинальные двигательные автоматизмы. К ним относятся **защитные рефлекссы новорожденного**.

**Рефлекс ползания Бауэра** - еще один из спинальных автоматизмов, присутствующий у ребенка с первых часов жизни. Положив ребенка на живот и приложив к его подошвам ладони, ребенок будет стараться отталкиваться от опоры. И будет продвигаться вперед.

**Хватательный рефлекс и рефлекс Робинсона** - автоматизмы, их суть заключается в содействии крепкой связи с матерью. У новорожденных происходит автоматическое сжимание пальцев ладоней, если в них что-либо вкладывается. В некоторых случаях такой захват бывает таким крепким, что малыша, ухватившегося за пальцы взрослого, можно даже и поднять в воздух (рефлекс Робинсона). Хватательный рефлекс держится до 4-месячного возраста - далее он исчезает.

**Рефлекс Галанта** проявляется в изгибании спины ребенка в ответ на прикосновение его кожи в околопозвоночной линии. Малыш выгибает спину, образуя при этом дугу, открытую в сторону раздражителя. Этот рефлекс сохраняется до 4 месяцев жизни ребенка.

**Рефлекса Переза**. Исследуя этот рефлекс, врач с небольшим нажимом проводит пальцем по коже над остистыми отростками позвоночника. И в ответ

на такое раздражение ребенок должен разгибать туловище, сгибать руки и ноги и поднимает голову.

**Рефлекс Моро** - последний из спинальных автоматизмов. Вызвать его можно разнообразными способами: первый из них - хлопок ладонями по поверхности, на которой лежит ребенок, произведенным одновременно справа и слева от его головы; второй - внезапное разгибание ножек лежащего ребенка; ну и третье - приподнимание нижней половины его туловища на выпрямленных ногах. Ответная реакция ребенка происходит в две фазы: прежде всего ребенок быстро отводит ручки в стороны, при этом одновременно раскрывая свои кулачки, а затем - как бы охватывает себя руками.

### ***Физиологические особенности детей от 12-24 месяца***

На втором году жизни малыш растет уже не столь быстрыми темпами, как на первом. За целый год длина его тела увеличивается в среднем на 10 см, а вес — на 2–2,5 кг (всего лишь на 200 г за каждый месяц). Однако, несмотря на относительно небольшие изменения в размерах, кроха продолжает удивлять вас стремительными темпами развития:

- растет его грудная клетка, развиваются легкие, постепенно снижается частота дыхания;
- растет сердце, совершенствуется работа органов пищеварения, продолжается формирование иммунной системы;
- совершенствуется и опорно-двигательный аппарат: кроха становится более устойчивым в вертикальном положении, у него улучшается координация движений;
- к 24 месяцам обычно закрывается большой родничок. Но не стоит волноваться, если это произойдет немного позже: нормой считается закрытие родничка до 36 месяцев.

Малыш начинает ходить самостоятельно в возрасте около года. Хотя и здесь все индивидуально: кто-то в буквальном смысле убегает от родителей в 10 месяцев, а кто-то к 15 месяцам только осваивает ходьбу без поддержки. У ребенка в возрасте от 1 до 2 лет психическое развитие напрямую зависит от физического: чем больше малыш двигается и чем свободнее перемещается, тем шире его представления о пространстве и времени, тем точнее его выводы о причине и следствии.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм ребёнка подвергается двойному воздействию: физическим упражнениям и водной среде.

Воздействие воды на организм начинается с кожи. Вода очищает ее, улучшая тем самым ее дыхание и питание.

Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких.

Кроме плотности и давления воды существенное влияние на организм оказывает ее теплоемкость. Когда ребёнок находится в воде, его организм излучает тепла на 50-80% больше, чем на воздухе. Благодаря этому у него повышается обмен веществ.

### **1.5 Рекомендации и противопоказания**

*Занятия плаванием рекомендовано с такими диагнозами как:*

- гипер - или гипотонус мышц у грудничков;
- грудничковая кривошея;
- перинатальная гипотрофия у грудничков;
- избыточный вес у малышей;
- восстановительный период гипоксически - ишемического поражения ЦНС легкой и средней степеней тяжести и недоношенность детей;
- рахит у детей;
- железодефицитная анемия легкой степени тяжести у малышей;
- легкая форма недоразвития опорно-двигательного аппарата у деток;
- ДЦП у грудничков.

*Занятия противопоказано со следующими заболеваниями:*

- пневмония, ОРВИ и другие вирусные инфекции у деток;
- кишечные инфекции, а также расстройство кишечника у грудничков;
- кожные заболевания у детей;
- явное аллергическое проявление на коже у детей;
- острое лихорадочное состояние у ребенка;
- острые воспалительные процессы у малышей;
- стрепто и стафилококкодермия у грудничков;
- гнойные процессы у деток;
- активная форма туберкулеза у малышей;
- заболевания органов брюшной полости у грудничков;
- детская эпилепсия;
- детский судорожный синдром;
- тяжелые врожденные пороки сердца у маленьких деток;
- вывихи и подвывихи тазобедренных суставов у грудничков;
- врожденные аномалии у маленьких мальчиков и девочек;

- острая сердечно - сосудистая, почечная и печеночная недостаточность у детей.

## **1.6 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.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

#### Грудничковая группа (2-12 месяцев)

- двигательная, развивающая игровая деятельность;
- упражнения;
- закаливающие процедуры.

#### К основным методам относятся:

- **словесный:** беседа, описание, объяснение, разбор, указание, оценка действий, команда (взаимодействие с родителем, законным представителем);
- **наглядный:** показ отдельного упражнения, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров;
- **практический:** метод практических упражнений, игровой метод.

#### Формы занятий

Занятия должны проводиться в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера. Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять все ранее изученные упражнения. Каждое занятие может начинаться с нежного массажа, который делают мамы ручки. Затем с малышом проводится несколько специальных гимнастических упражнений в воде. Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж. Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

#### Раннее плавание (12-24 месяца)

Совместная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей
Занятия по обучению плаванию: - классические, - сюжетно-игровые - развлечения;	Игровые упражнения. Имитационные движения. Спортивные игры

<ul style="list-style-type: none"> <li>- тематические,</li> <li>- тренирующие,</li> <li>- оздоровительной направленности;</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>-без предметов,</li> <li>- сюжетные,</li> <li>- имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- водный баскетбол,</li> <li>- синхронное плавание,</li> <li>- спортивное плавание,</li> <li>- эстафеты.</li> </ul> <p>Спортивные праздники.</p>	<p>(водный баскетбол, синхронное плавание), Сюжетно-ролевые игры. Свободное купание с игрушками.</p>
--	--

## 2.2 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 пребывание в воде может увеличиваться на несколько минут 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.

Бассейн - T воды -34° (уточнить в какой воде (T-режим), купаются дома). Если выше T-34°, то снижать T-режим на 0,5°, при каждом последующем купании. Дома в ванне T вода, не менее 34°, воздух T-32°, душ T- 28°; раздевалка T - 24-26°.

Допускается по САНпин: Хлор – 0,1-0,3; Ph – 7,7; УФ лучи; ионизация воздуха.

**Таблица 1.**

**Примерная шкала «термообработки» ребенка, подготавливаемого к занятиям по плаванию в домашних условиях**

Условия проведения занятий	Дни проведения занятий																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Температура воды в ванне (в градусах)	37				36,5				36							35,5				35					34,5
Продолжительность занятий (в минутах)									8		10			11		12	13	14	15	16	17	18	19	20	

Приведенные в табл. 1 цифры нужно рассматривать как ориентировочные. В зависимости от самочувствия ребенка их можно изменять: например, удлинить на 1—2 недели сроки снижения температуры воды в ванне до 35° или замедлить наращивание продолжительности каждого занятия. Отведенного на первый период времени вполне достаточно, чтобы выработать устойчивость в организме ребенка к нормальному пребыванию в ванне в течение 20 мин. в 34,5-градусной воде.

**Таблица 2.**

**Примерная шкала «термообработки» ребенка, подготавливаемого ко второму периоду занятий**

Условия проведения занятий	Дни проведения занятий					
	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
Температура воды (в градусах)	34		33,5		33	
Продолжительность занятий (в минутах)	20-25	26-30	30-35		35-40	

Длительность занятия 35 и 40 мин. можно рекомендовать лишь для самых здоровых и выносливых малышей. Если учитель заметит у своего ученика малейшие признаки охлаждения или утомления, то заниматься до конца периода надо будет 30 мин. Поэтому, определяя продолжительность занятия в этом периоде, лучше планировать «вилку» 30—40 мин.

### 2.3 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 Нырание
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

### 2.4 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.

## **2.5 Значимые характеристики для реализации программы, в том числе возрастные физиологические особенности развития детей грудничкового и раннего плавания**

### **Возраст 3-12 месяцев**

Весь процесс обучения ребенка плаванию разбит на 5 периодов в которых задачи и условия органично взаимосвязаны, последовательно, постепенно усложняются. В зависимости от «успеваемости» малыша на каждый период отводится от 4 до 8 недель. К очередному периоду надо переходить только в том случае, если ребенок хорошо справится с задачами предыдущего.

### **Первый период (возраст от 8 до 10-12 недель).**

Главной задачей этого периода, так называемого периода «термообработки», является закаливание ребенка, постепенная выработка у него способности без ущерба для здоровья находиться обнаженным в воде, подогретой вначале до температуры тела (примерно 37°), а к концу периода - до 34° (для малышей данного возраста такая температура является комфортной). В среднем проводится 8 - 12 занятий, продолжительностью 15-20 мин при температуре воды 36-37 градусов. Постепенно

продолжительностью каждого занятия увеличивать до 30 мин, а температуры воды снижать до 34 градусов.

В течение первого месяца обучения с поддержками применяется три вида упражнений – покачивания, проводки и погружения. Во время выполнения упражнений нужно поливать голову ребенка теплой водой: это послужит для дальнейшей задержки дыхания и будет подталкивать для движения в воде.

***Основными упражнениями являются:***

- окунания в воду несколько раз до подбородка, держа ребенка под мышки и за верхнюю часть грудной клетки;
- покачивания в воде в положении на спине, используя поддержку «солдатином». Покачивания осуществляется переводом ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно – сначала медленно, затем все быстрее. Для поддержки «солдатином» левая ладонь подводится под затылок, а правая обхватывает область таза ребенка;
- использование в качестве отдыха между упражнениями поддержки в вертикальном положении: левая ладонь с разведенными четырьмя пальцами обхватывает грудь ребенка, большой палец поддерживает подбородок, а правая ладонь – затылок; - поддержка «двойным замком». Применяется в двух позициях:
  - ✓ на спине: подвести обе ладони под спину малыша и большими пальцами рук, как замком, обхватить сверху плечи ребёнка. В таком положении выполнять боковые покачивания вправо-влево;
  - ✓ на груди: поддерживая ребёнка под грудь и подбородок, выполнять боковые покачивания;
- проводка от одного конца бортика до другого и обратно в положении на спине, а затем (на последнем занятии) на груди, применяя поддержку «солдатином» и «двойным замком». Чередовать прямые проводки на груди и на спине. Покачивания и проводки выполняются на 1-4-м занятиях, постепенно увеличивая продолжительность каждого упражнения в положениях на груди и на спине - до 5мин; после этого ребенку дается отдых в вертикальном положении в течение 1мин.

На последующих занятиях проводки усложняются: выполняются на поверхности воды по кругу, восьмеркой, зигзагами, одновременно с покачиваниями («винтом»). После 4-5-го занятия, усложнив прямую проводку, проверяется наличие у ребёнка «толчкового рефлекса», который поможет ему активно скользить по воде. Для этого необходимо довести ребенка в положении на спине (а позднее на груди), до правой стенки бортика, повернуть его, приблизив пятки к самому бортику бассейна, и до отказа

согнуть его ноги в коленных и тазобедренных суставах; затем установить пятки на стенку бортика и на несколько секунд прекратить свое усилие. Ребенок должен сам оттолкнуться от бортика и слегка проскользнуть по поверхности воды. Затем рекомендуется выполнить проводку к левому борту бассейна и повторить те же действия, но в обратную сторону. Такие проводки с поворотом выполняются в течение 2-3 мин, затем ребенку дается отдых в течение 1 мин и упражнение повторяется. За одно занятие надо выполнять 2-3 серии таких упражнений, чередуя их с прямыми проводками, по кругу и восьмеркой. Если в течение недели ребенок не начинает отталкиваться от стенки ванны, выполнение упражнения придется прекратить.

С 6-8-го занятия проводку в положении на спине выполняют с поддержкой «ложкой»: ребенок лежит на спине, а взрослый, сложив ладонь в форме ложки, поддерживает его затылок. Через некоторое время можно попробовать поддерживать головку ребенка разведенными пальцами, затем 2-3 пальцами.

Начиная с 6-8-го занятия, усложняются проводки в положении на груди - с поддержкой «дугой». Взрослый, сомкнув 4 пальца левой руки, отводит в сторону большой палец и на образовавшийся изгиб («дугу») укладывает и слегка приподнимает подбородок ребенка.

Начиная с 8-го занятия, постепенно увеличивается продолжительность проводки ребенка в положении на спине или на груди, и к 25-му занятию она достигает 4 мин.

Для стимулирования активных плавательных движений ногами и руками, а также для развития врожденной способности к задержке дыхания с 6-8-го занятия начинается подготовка к погружению, т.е. кратковременному окунанию с головой в воду. Для этого во время проводки на груди с поддержкой «дугой» нужно погрузить в воду лицо ребенка до уровня носа. На 10-12-м занятиях, поддерживая ребенка в вертикальном положении, громко сосчитать: «Раз, два, три – ныряй!» - и после этого погрузить ребенка в воду несколько раз (до уровня носа, затем до уровня глаз). В течение одного занятия можно выполнить 5-6 погружений.

***На 1-м этапе нужно придерживаться следующих методических рекомендаций:***

- при горизонтальных проводках ребенок должен отдыхать в вертикальном положении;
- следить, чтобы ребенок во время проводки принимал строго горизонтальное положение и был полностью погружен в воду;
- не увеличивать рекомендованное число упражнений;

- не погружать ребенка в воду из положения на спине и не окунать в воду плачущего ребенка;
- по окончании 1-го этапа показать ребенка детскому врачу.

### **Второй период** (возраст ребенка 3-4 месяца).

Основная задача - обучение плаванию на спине. Продолжается постепенное увеличение продолжительности каждого занятия (доводится до 30—40 мин.) и снижение температуры воды (до 33°).

Конечная цель этого периода — приобретение ребенком способности самостоятельно держаться на воде 3-5 мин. Только после этого можно переходить к занятиям третьего периода.

Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увеличивается до 40-45 мин; температура воды снижается с 34° до 32° каждые 2-3 дня на 0,5°С).

Перед занятием в воде рекомендуется сделать ребенку легкий массаж и выполнить с ним несколько упражнений (движения ногами типа «велосипед», кролем и брассом; поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, в стороны - вниз).

### **Задачами 2-го этапа обучения являются:**

- обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине 2-3 мин;
- сохранение в течение 2 мин горизонтального положения тела при непрерывной проводке на груди с поддержкой одной рукой;
- погружение в воду на 5с (3 раза в течение 1 мин) с помощью взрослого.

На 2-м этапе осваиваются несколько **новых способов поддержки:**

✓ поддержка «ковшом» - ребенок лежит на груди на разведенных пальцах правой руки взрослого; подбородок придерживается предплечьем;

✓ поддержка «обхватом сзади» - ребенок находится в вертикальном или в горизонтальном положении; взрослый обхватывает его двумя руками под мышками так, чтобы большие пальцы располагались на лопатках, а остальные на груди.

Основными упражнениями первого месяца занятий являются **проводки, погружения и скольжения**. Особенностью данного этапа является сведение к минимуму поддержке малыша в воде и постепенное увеличение времени самостоятельного плавания (до 5,10,15 с). Проводки на спине чередуются с проводками на груди, используя поддержки «дугой» и «ковшом».

Скольжение также выполняется в двух вариантах – на груди и на спине. Для выполнения скольжения на спине следует выполнить 2-3 проводки в обычном темпе, затем ускорить проводку и, когда пятки ребенка коснутся бортика, на несколько секунд убрать руку – ребенок самостоятельно

продвинется в обратном направлении по поверхности воды. Для выполнения скольжения на груди, при поддержке «дугой» и «ковшом», проводки со скольжением необходимо чередовать с короткими погружениями в воду. Продолжительность погружений – та же, что и на 1-м этапе, но глубину погружения можно увеличить, чтобы голова полностью находилась под водой.

От занятия к занятию увеличивается продолжительность самостоятельного плавания ребенка (до 30 с и более). Надо следить, чтобы ребенок сохранял горизонтальное положение в воде. Для поддержки ребенка на спине можно воспользоваться подвесками (вожжами). Периодически (на 5-10 с) можно ослаблять натяжение подвесок, и ребенок постепенно привыкает самостоятельно держаться на воде.

На 2-м этапе обучения определяется наиболее удобный вариант движений малыша. Для этого выполняются следующие упражнения в воде. В положении на спине в поддержке, обхватить стопы ребенка:

- ✓ на 1-3-м занятиях попеременно сгибать и выпрямлять ноги ребенка в коленных суставах («велосипед»);

- ✓ на 4-6-м занятиях выполнять попеременные движения свободно вытянутыми ногами ребенка (кроль);

- ✓ на 7-9-м занятиях одновременно сгибать ноги ребенка в коленных суставах, разводить колени в стороны, выпрямлять ноги и смыкать их (брасс).

Эти же упражнения осваиваются и в положении на груди. В каждое занятие рекомендуется включать однотипные движения ногами, выполняемые в положении на спине и на груди. На каждом последующем занятии увеличивается количество движений ногами.

На последних 4-5 занятиях погружения в положении на груди несколько усложняются и выполняются в сочетании с проводкой и скольжением. Поддерживая ребенка на поверхности правой рукой «ковшом», левой мягко надавливать на его спинку и плечи, погружая с головой в воду и одновременно продвигая вперед. Выполняя погружение, надо обязательно давать команду: «Раз, два, три – ныряй!» При многократном повторении такой команды у ребенка вырабатывается условный рефлекс и, услышав ее, он самостоятельно сможет погрузиться в воду, в чем и заключается конечная цель выполнения данных упражнений.

**Третий период** (возраст ребенка 5-6 месяцев).

Главная задача — освоение ныряния. Вместе с тем осуществляется дальнейшее совершенствование в плавании на спине и повышение степени закаленности. Задачи третьего периода можно считать выполненными тогда, когда ребенок в течение одного занятия может несколько раз нырнуть в воду

на глубину ванны, достать со дна игрушку и, самостоятельно передвигаясь, выплыть на поверхность воды.

Основное внимание уделяется упражнениям для активизации движений ногами, но выполнять их следует только одним (избранным на предыдущем занятии) способом – до тех пор, пока ребенок не начнет движения ногами самостоятельно.

***Важными задачами данного этапа также являются:***

- активизация движений руками;
- освоение упражнения «качели»: поддерживая ребенка в положении на груди над самой поверхностью воды двумя руками (одной - под подбородок «дугой», ладонью другой – область таза или бедер обхватом снизу), 2 раза раскачать малыша из стороны в сторону, а на третий погрузить в воду и 4-5 раз подряд провести его от одного бортика к другому.

В начале 3 –го этапа при выполнении упражнений на спине и на груди используются также поддерживающие средства, как плотик, нудл. К концу этапа применение поддерживающих средств должно быть доведено до минимума. Для того, чтобы научить ребенка выполнять движения на спине, взрослый берет в руки его стопы и выполняет упражнения сериями по 3 мин (с интервалами отдыха 1 мин). На следующем занятии можно поддерживать голову пальцами; на 3-м занятии можно попробовать обойтись без поддержек.

В положении на груди упражнения выполняются так же, как и на спине, но для поддержки используется плотик, нудл.

С 8-10-го занятия упражнения для активизации движений ногами можно чередовать с движениями руками. Для этого, поддерживая ребенка за руки в положении лежа на спине, выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине; затем в положении на груди – движения руками, как при плавании кролем на груди и брассом. После 20 – 30 движений надо дать ребенку отдохнуть 15 - 20 сек и снова повторить серию движений. В течении одного занятия рекомендуется выполнить 4 - 8 серий.

С целью повышения активности ребенка можно использовать его любимые игрушки. Ребенку показывают игрушку и постепенно отводят ее к противоположной стенке ванны. Ребенку придется тянуть за игрушкой, выполняя движения ногами.

На 3 – м этапе детей грудного возраста также обучают нырянию в усложненных условиях. Ребенок находится в положении на спине; мягко касаясь ладонью его груди, взрослый погружает малыша в воду под привычную для него команду: «Раз, два, три – ныряй!» Затем то же выполняется во время прямой проводки в положении на спине. В том и другом случае погружать ребенка следует не более чем на 4 – 5 сек.

#### **Четвертый период** (возраст 6-8 месяцев).

Основная задача — обучение плаванию на груди. Кроме того, в этом периоде завершается специальная «термообработка» ребенка и продолжается совершенствование в плавании на спине и нырянии. Основанием для перехода к занятиям следующего периода является способность ребенка самостоятельно плавать в положении на груди не менее 1 мин.

На каждом занятии 15 мин рекомендуется отводить активному отдыху в воде.

#### **Задачами 4 – го этапа обучения являются:**

- обучение ребенка плаванию на спине в течение 3-5 мин, самостоятельно выполнять движения ногами или руками;
- плавание на груди в течение 5 мин (можно с легкой поддержкой), самостоятельно выполняя движения ногами или руками;
- самостоятельное, по команде обучающего, погружение в воду и выныривание на поверхность.

Для подготовки ребенка к самостоятельному плаванию его поддерживают кончиками разведенных пальцев под грудь и живот, слегка толкают вперед и тут же убирают пальцы. Ребенок начинает самостоятельно выполнять движения ногами или руками. Вначале ребенка оставляют без поддержки не больше, чем на 2-3 сек, затем постепенно увеличивают продолжительность самостоятельного плавания до нескольких минут.

Для активизации малыша, так же, как и на 3-м этапе обучения, используют его любимые игрушки.

Плаванию на спине на 4-м этапе уделяется несколько меньше времени, чем на 3-м: примерно 15-20 мин на каждом занятии отводится совершенствованию умения ребенка держаться на воде. Можно оставлять малыша без поддержки в положении на спине на 10-15 мин. В течение этого времени постоянно следует побуждать ребенка к движениям: подталкивать его для скольжения и помогать ему выполнять движения ногами и руками. Плавание на спине можно использовать не на каждом занятии, 2-3 раза в неделю.

На других занятиях рекомендуется совершенствовать движения ногами, помогать ребенку выполнять уже известные ему упражнения, но в более быстром темпе. Подобными упражнениями надо заниматься в течение 8-10 мин. Кроме того, на этом этапе совершенствуются изученные ранее гребковые движения руками.

Упражнения с погружениями в воду можно повторять по 3-4 раза в первой и во второй половине занятия. Продолжительность каждого

погружения прежняя - 4-5 сек. (с интервалами отдыха 15 – 20 сек.). Надо постараться научить ребенка самостоятельно выныривать из воды.

После каждого упражнения, выполняемого в горизонтальном положении, надо дать ребенку отдых в вертикальном положении.

В программу 4 – го этапа включаются игры и упражнения, основанные на проявляющейся в этом возрасте способности к подражанию. Покажите ребенку гребки руками и попросите его сделать то же – и так 10-12 раз в течение занятия. Подражательные способности ребенка можно использовать для того, чтобы научить его самостоятельно погружаться в воду.

#### **Пятый период (возраст 9-12 месяцев).**

Главная задача— обучение плаванию в легкой одежде. В этот период происходит дальнейшее совершенствование в плавании на груди, и на спине. Научившись самостоятельно плавать и нырять, ребенок обычно быстро осваивает плавание в одежде и обуви. Этому его важно научить на всякий непредвиденный случай жизни. Во всех периодах нужно перед каждым занятием в бассейне проводить с ребенком своеобразную разминку.

Задачами 5 – го этапа являются:

- обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине в течение 10 мин (при этом он должен активно работать ногами);
- самостоятельное плавание в положении на груди в течение 5 мин;
- по команде самостоятельное погружение в воду (3 раза в течение 3 мин.) и доставание игрушек со дна бассейна.

В каждое занятие включаются плавание в положение на груди, самостоятельное плавание на спине, погружение в воду с самостоятельным выныриванием, разнообразные игры.

Усложняются упражнения, основанные на подражании.

Ребенка обучают дыханию (выдохи на поверхность воды).

Повторяя с ребенком уже известные ему движения ногами и руками, надо следить, чтобы он погружал их в воду с ускорением, чтобы гребки руками имели достаточную амплитуду и руки быстрее возвращались в исходное положение. Движения ногами тоже должны иметь достаточную амплитуду и выполняться ритмично.

***Следует отметить, что разделение периода обучения детей грудного возраста на этапы носит условный характер; продолжительность каждого этапа может быть увеличена в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.***

***Надо помнить о том, что главная цель занятий плаванием с детьми первого года жизни – закаливание и укрепление здоровья. Поэтому важно***

***соблюдать основные принципы закаливания: систематичность и постепенность.***

### **Возраст 12-24 месяца**

Период освоения детей в воде и формирование таких навыков как скольжение с опорой и без, выдох в воду с продвижением и без.

Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно продвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др. Получают первые основы плавания.

Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как, ныряние на глубину, лежание выполнением разных фигур, согласованное скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### ***Задачи обучения.***

1. Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
2. Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
3. Знакомить с некоторыми свойствами воды.
4. Обучать различным передвижениям в воде, погружению и всплытию.
5. Учить простейшим приемам выдоха в воду.
6. Учить различным прыжкам в воде.
7. Формировать свободное лежание на воде.
8. Обучать лежанию с выполнением разных фигур (поплавок, звезда)
9. Учить простейшим плавательным движениям ног «Фонтаны» «Мотор».
10. Учить работе ног кролем с неподвижной опорой на груди и на спине.
11. Учить скольжению с подвижной опорой и без нее.
12. Учить плавать с подвижной опорой.
13. Учить открывать глаза в воде.
14. Учить лежать в воде на спине.
15. Учить нырять на мелкой части 60 см, на средней части бассейна.
16. Формировать основы плавания без опоры на разные расстояния.
17. Учить выдоху в воду с продвижением.

18. Учить выполнять плавательные движения ногами как при плавании кролем.

**Гигиенические навыки:** продолжать учить самостоятельно, раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.**

1. Входить в воду только по разрешению инструктора.
2. Действовать сообща, слушать инструктора.
3. Спускаться и подниматься по лестнице самостоятельно.
4. Пытаться самостоятельно и аккуратно снимать, и одевать свои вещи.
5. Быть активными в воде.

### **2.6 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

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Техника, инвентарь	Количество шт.
Микрофон с усилителем звука	1
Флэш - карта	2
Термометр комнатный	2
Термометр для воды	1
Секундомер	1
Судейский свисток	1
Плавающие обручи	8
Плавательные доски разных цветов	12
Резиновые надувные круги	6
Плавающие игрушки	20
Тонущие игрушки	25
Шайбы	12
Кружочки большой набор	32
Надувные резиновые мячи разных размеров	5
Плавательные доски - колобашки	15
Лейка большая	1
Лейка маленькая	2
Стаканы пластик	15
Массажные мячики	12
Прищепки	20
Корзина для баскетбола	2
Плавающая сетка для игры в волейбол	1
Плот Профессионал «Цветочная поляна»	1
Коврик для плавания на спине	3
Нудл цветной	12
Скамейка подводная	1
Коннектор «Цветок»	2
Коннектор (соединитель) для нудлов плоский с 2 отверстиями	6
Коннектор (соединитель) для нудлов плоский с 1 отверстием	2

#### 3.2 Список используемой литературы

1. Плавание. Учебник. Н.Ж. Булгакова Москва «Физкультура и спорт» 2001.
2. «Как научить детей плавать» Осокина Т.И. Москва. Просвещение 1985.
3. Плавать раньше, чем ходить. Янушанец Никита —СПб.: Питер, 2003.
4. Плавать раньше, чем ходить. Фирсов З. П. М., «Физкультура и спорт», 1978.