

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по обучению плаванию детей от 1 месяца до года в бассейне

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - Актуальность
 - Рекомендации и противопоказания
2. Цели и задачи
3. Основные принципы обучения
4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию
5. Методы работы
6. Ожидаемые результаты
7. Учебный план
8. Содержание занятий
9. Оборудование и инвентарь
10. Мониторинг
11. Список литературы

Пояснительная записка.

А. Актуальность

Результаты научных исследований в педагогике и медицине свидетельствуют не только о возможности обучения детей раннего возраста плаванию, но доказывают огромный оздоровительный эффект организованных занятий плаванием. Регулярные занятия в бассейне способствуют физическому развитию детей. В сравнении с «неплавающими» детьми увеличиваются такие показатели, как рост и вес, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Дети, которые постигают азы плавания, начинают раньше сидеть, ходить и разговаривать. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде. Ребенок приобретает положительный опыт, который освободит его в дальнейшем от боязни воды.

Влияние плавания на организм человека.

Человек, оказавшись в воде, начинает чувствовать потребность в движении, а именно: возникает желание поплавать, понырять и поработать руками и ногами. Это происходит из-за возбуждения нервных окончаний, заложенных в коже, при этом возникает высокий поток импульсов, поступающих в мозг, а оттуда уже во внутренние органы, рождая энергию и бодрость.

Плавание считается идеальным видом движения, и, конечно же, ни один вид спорта не может похвастаться таким огромным гигиенически - оздоровительным и лечебным эффектом, как плавание. Это объясняется некоторыми факторами, а именно: водная среда и образованные ею физическое, механическое и температурное влияние являются причиной множества положительных реакций организма, обеспечивающих профилактику и лечение различных заболеваний.

Плавание улучшает функциональные возможности центральной нервной системы, ее вегетативных функций, повышает подвижность нервных процессов. Преимущественно оно полезно для тех детей, у которых в избытке возбужденность. Положительная температура воды оказывает успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, делая ребенка более спокойным и обеспечивая малышу крепкий сон. Когда тело человека погружается в воду, создаются своего рода условия для работы сердца и всей сердечно - сосудистой системы в целом. Сердце увеличивается в объеме и перекачивает намного большее количество крови. Давление воды на весь уровень тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу.

Занятия плаванием — это самая лучшая тренировка для дыхательной системы. При вдохе происходит напряженная работа дыхательных мышц, ведь им приходится справляться с давлением воды на поверхность грудной клетки. И при выдохе происходит то же самое, что и при вдохе, т.е. он также затруднен. Такие регулярные упражнения для дыхательной мускулатуры делают ее намного крепче, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Во время плавания происходят изменения и в составе крови. Известно, что плавание закаляет весь организм человека, повышает его устойчивость к температурным колебаниям, также происходит повышение иммунитета к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожу как механическое, так и термическое влияние. Она смывает с кожи грязные частицы, пот, кожное сало, верхний слой эпителия.

Плавание напрямую влияет на рост и вес ребенка. Плавание – это необходимое средство для создания мышечного корсета ребенка.

Занятия плаванием содействует уменьшению лишних жировых отложений. Вместе с тем, у очень худых детей эти занятия ведут к увеличению подкожного жира, а с увеличением силы мышц происходит улучшение осанки.

Обучение детей плаванию грудничкового возраста направленно воздействует на функционирование опорно-двигательного аппарата, состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Б. Рекомендации и противопоказания.

Занятия плаванием **рекомендовано** всем детям.

Занятия **противопоказаны** детям со следующими заболеваниями:

- пневмония, ОРВИ и другие вирусные инфекции;
- кишечные инфекции, а также расстройство кишечника;
- кожные заболевания у детей;
- явные аллергическое проявление на коже у детей;
- острое лихорадочное состояние у ребенка;
- острые воспалительные процессы;
- стрепто и стафилококкодермия;
- гнойные процессы у детей;
- активная форма туберкулеза.

2. Цели и задачи

Основной **целью** программы является закаливание, укрепление организма и общефизическое развитие ребенка.

Задачи:

1. Повышение устойчивости организма ребенка к перепаду температур и укрепление его иммунитета к различным заболеваниям.
2. Воздействие на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка, облегчение насыщения тканей кислородом и улучшение кровообращения всего организма.
3. Улучшение кровообращение мозга младенца, что способствует более быстрому развитию малыша в целом.

4. Тренировка правильного дыхания, что способствует развитию бронхолегочной системы, координации и т. д.
5. Преодоление водобоязни, привитие интереса и любви к воде с целью дальнейшего обучения ребенка плаванию.
6. Формирование умения владеть своим телом в водной среде.
7. Двигательное развитие ребенка.
8. Социально-эмоциональное развитие ребенка через занятия-игры в совместном общении со взрослыми и сверстниками во время занятий.

3. Основные принципы обучения.

С учетом индивидуального подхода к младенцам, программа опирается на общедидактические принципы: *системность, поэтапность, наглядность, речевое сопровождение, доступность, сознательность и активность.*

А также на здоровьесберегающие принципы: *принцип ненанесения вреда, принцип триединого представления о здоровье: единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья, принцип непрерывности и преемственности.*

4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме два раза в неделю в течение одного учебного года. Продолжительность первых 3 – х занятий 5-10 минут, затем увеличиваем до 20 минут. При хорошем самочувствии время пребывания в воде ежемесячно можно увеличивать на 3 минуты и к 3 месяцу непрерывных занятий продолжительность пребывания в воде может достигать до 30 минут. Это время включает в себя: раздевание; подготовительный массаж, проводимый мамой (или другим законным представителем ребенка) под руководством инструктора; душ; непосредственное занятие в ваннах/чаше бассейна, душ после ванн/бассейна, одевание.

Мама (или другой законный представитель ребенка) находится в бассейне вместе с ребенком. Занятия проходят под руководством инструктора по лечебной физкультуре, который во время занятий находится рядом с ванной/в чаше бассейна/на суше. Занятия проводятся через 1 – 1,5 часа после приема пищи, если ребенок здоров и в хорошем настроении.

Мама выполняет с ребенком в бассейне все указания тренера. Каждое занятие начинается с мягкого массажа, который проводит мама. Затем с малышом проводится несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде. Каждое занятие проходит в

определенном порядке. Такая стабильность помогает ребенку понимать, что от него требуется и что будет происходить дальше. Продолжительность каждого занятия и выполняемые ребенком упражнения строго зависят от индивидуальных особенностей ребенка.

Продолжительность курса – до 9 месяцев (сентябрь-июнь). Наполняемость группы – 3 человека. Занятия проводятся в помещениях отделения ранней помощи «Лим-по-по» ГБОУ ЦЛП по адресу: Псков, ул. Стахановская, д. 12. Размер детского бассейна 4,5 х 4,5м. Глубина – 1,5 метра. Температура воды на первых занятиях 36-37⁰, на 5 занятии – 36,5⁰, на 9 занятии - 36⁰ эти цифры ориентировочны. В зависимости от самочувствия ребенка в них можно вносить поправки. Дезинфекция воды проводится реагентами: хлорированием.

5. Методы работы:

Игра является основным видом деятельности детей раннего возраста. Она оказывает многогранное влияние на психическое развитие ребенка, является одним из наиболее действенных средств разностороннего физического воспитания.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию. Позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения.

Предполагаемая последовательность игровых действий:

1. Игра по ознакомлению со свойствами воды.
2. Игра, обучающая дыханию.
3. Игра, обучающая погружению и всплытию.
4. Игра, вырабатывающая и закрепляющая плавательные движения.

6. Ожидаемые результаты:

Адаптация детей раннего возраста к водной среде, преодоление водобоязни на ранних этапах.

К концу курса обучения малыш:

- адаптирован к водной среде;
- преодолел водобоязнь;
- овладел навыками, подводящими к обучению плаванию;
- плавает на спине с поддержкой с активной работой рук и ног;
- плавает на груди с поддержкой с активной работой рук и ног;
- делает вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

Способы определения результативности:

1. Наблюдение за детьми во время занятий.
2. Мониторинг освоения двигательных навыков.
3. Анализ состояния здоровья детей в течение учебного года.
4. Опрос родителей ребенка.

7. Учебный план

№ этапа	Срок обучения	Количество занятий	Раздел программы
1	2 месяца	16	Подготовительный этап
2	6 месяцев	48	Основной этап
3	1 месяц	8	Заключительный этап
итого	9 месяцев	72	

8. Содержание занятий (см. недельное планирование)

1 этап. Подготовительный

- Знакомство детей и родителей с ванной/бассейном.
- Обучение родителей и детей разминке на суше.
- Обучение родителей и детей разминке в воде.
- Подводящие упражнения на преодоление водобоязни.
- Плавание на груди с поддержкой взрослого.
- Проныривание.
- Игры, направленные на сплочение детей и родителей в группе.
- Установление контакта «ребенок – инструктор».
- Установление контакта «группа – ребенок – инструктор».
- Ныряние в вертикальном положении.

2 этап. Основной

- Плавание с плавательными средствами.
- Комплексы упражнений для активизации работы ног.
- Комплексы упражнений для активизации работы рук.
- Плавание на груди с поддержкой с активной работой рук и ног.
- Плавание на спине с поддержкой с активной работой рук и ног.
- Комплексы упражнений с попеременной работой рук и ног.
- Обучение трехфазному дыханию при нырянии.
- Комплексы упражнений на сохранение равновесия в воде.
- Обучение ориентировке в пространстве воды.

- Нырание в горизонтальном положении.
- Простейшие прыжки в воду с бортика за руки из положения сидя.
- Простейшие прыжки в воду с лесенки за руки из положения сидя.
- Простейшие прыжки в воду с бортика и с лесенки за руки из положения стоя.
- Самостоятельные прыжки в воду из положения сидя.
- Плавание на нудлсах без поддержки взрослого.
- Обучение серийному нырянию.
- Одновременное ныряние взрослого и ребенка.

3 этап. Заключительный.

Игры в воде.

9. Оборудование и инвентарь.

Тонущие (слалом-кольца, слалом-арки, кольца для проныривания) и нетонущие игрушки.

Круги для плавания, нарукавники.

Нудлсы.

Плоты.

10. Мониторинг

Мониторинг рекомендуется проводить по завершении каждого этапа. Целью мониторинга является отслеживание двигательного развития ребенка и определение зоны его ближайшего развития.

11. Список литературы

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 2008 г.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Игровой метод обучения. М., 2006.
3. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей. М., 2008.
4. Скрипалев В. Плавать раньше, чем ходить. М., 2006.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
6. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка С-П., 2001.
7. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация». Спб., 7-10 декабря 2008.