



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4»  
(МБДОУ «Детский сад № 4»)

**Принята**  
на Педагогическом совете  
от 26.08.2015 № 4

**Утверждена**  
приказом МБДОУ  
«Детский сад № 4»  
от 04.08.2015 № 92

**Дополнительная общеобразовательная программа  
– дополнительная общеразвивающая программа  
«Малышок»  
грудничковое плавание  
(для детей от рождения до 3-х лет)  
срок реализации – 3 года**

Автор программы:  
инструктор по плаванию  
Конова А.Н.

город Нижний Новгород  
2015 год

## 1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа направлена на физическое развитие детей раннего возраста.

Плавание является одним из эффективных средств закаливания, оздоровления и воспитания детей.

Обучение плаванию детей раннего возраста имеет давнюю историю. Еще до новой эры в Древнем Египте с целью укрепления здоровья младенцев учили плавать с рождения. В настоящее время этот вид укрепления здоровья получил научное подтверждение и широкое распространение как за рубежом, так и в нашей стране.

Плавание - это физическое действие, основу которого составляют удержание и перемещение человека в воде без поддерживающих средств в необходимом направлении. На чем основано обучение плаванию грудных детей? Ребенок рождается с рядом безусловных (врожденных) рефлексов, среди которых есть и плавательный врожденный рефлекс. Благодаря ему ребенок способен легко держаться на воде, рефлекторно задерживать дыхание при погружении в воду. На базе этого рефлекса ребенку легче овладеть движениями в воде и освоить плавание.

Сохраняется безусловный плавательный рефлекс примерно до 3 - 3,5 месяцев, а дальше затухает. Вот почему специалисты по обучению плаванию младенцев предлагают начинать его с 3 - 4-недельного возраста, т. е. к концу периода новорожденности. Но дело не только в угасании безусловного рефлекса. Раннее обучение плаванию имеет много преимуществ.

В чем же эти преимущества?

✓ Плавание закаляет детей. Закаливание - это путь к здоровью. Вода является естественным средством закаливания. Она благотворно влияет на кожные покровы ребенка, способствует усилению кровоснабжения кожи, очищает потовые железы и активизирует кожное дыхание. При плавании происходит естественный массаж. Правильное использование воды помогает детскому организму быстро адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды без опасности для здоровья, формирует стойкий иммунитет к простудным заболеваниям.

✓ Плавание способствует правильному развитию всех органов и систем растущего организма ребенка:

- сердечно-сосудистой системы. Давление и сопротивление воды во время плавания оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, усиливают кровоток, укрепляют мышечную ткань, равномерно увеличивается объем полости сердца;

- дыхательной системы. В раннем возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью растущего организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания;

- костно-мышечной системы и осанки. Маленькие пловцы гораздо лучше развиваются, и длина тела у них достигает максимума возрастной нормы, а окружность грудной клетки к году на 1,5 см больше, чем у неплавающих детей. При этом среди них редко бывают младенцы с избыточным весом, они сложены более гармонично.

При плавании ребенок может переносить большие нагрузки, чем на суше. Тело лежит в воде почти горизонтально, что помогает формированию правильной осанки.

Систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость, силу и выносливость. Поэтому плавающие дети, по данным Т. Моисеевой, начинают держать голову на 2 - 4 недели раньше, чем неплавающие, начинают стоять уже в 6 месяцев, двигательные навыки у них появляются на 1 - 2 месяца раньше. Наиболее опережается у них формирование движений рук. А движения мелкой моторики руки, по данным М. Кольцовой, тесно связаны с развитием речи малыша.

✓ Плавание - средство воспитания. Конечно, родители любят своего ребенка всяким - и робким, и агрессивным, и непослушным, и замкнутым. Но и родители, и малыш будут испытывать гораздо больше гордости от того, что ребенок смелый, дисциплинированный,

уравновешенный, умеет ладить со сверстниками, помогать другим людям. Условия для развития всех этих нравственных качеств как будто специально созданы на занятиях плаванием. Преодолеть страх перед обилием воды в бассейне — это очень серьезное испытание. Соблюдение правил поведения в воде, осторожность помогут воспитанию дисциплинированности. А находясь в воде рядом с другими детьми или взрослыми, малыш будет постигать азбуку общения.

✓ Умение плавать необходимо в жизни. Плавание не только полезно для оздоровливания и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Цель программы** – способствовать превращению врождённых инстинктивных движений руками и ногами ребенка в более восприимчивые, динамичные и целенаправленные; закаливание организма, укрепление здоровья ребенка в целом и обучение младенца жизненно важному умению – самостоятельно держаться на воде.

#### **Задачи:**

1. Повышать устойчивость организма ребенка к перепаду температур и укреплять его иммунитет.
2. Развивать координацию, способствовать становлению целенаправленности движений.
3. Развивать правильное дыхание.
4. Развивать активность, самостоятельность при выполнении упражнений в воде.
5. Поддерживать и развивать интерес к плаванию и играм с водой.

#### **Основные принципы обучения:**

- индивидуальный подход. Все занятия строятся с учетом принципа индивидуализации, т.е. учета индивидуальных особенностей и возможностей ребенка;
- систематичность. Занятия должны проводиться систематически. Во время систематических занятий осуществляется последовательность и периодичность. При регулярных водных процедурах нужно обязательно чередование нагрузки и отдыха, а также полезна смена видов деятельности. Таким образом, при систематических занятиях достигаются положительные результаты в развитии детей;
- последовательность и постепенность. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде и во время простейших проводок к разучиванию определенных плавательных движений является важным условием обучения грудничковых детей. Не следует ускорять разучивание сразу большого количества новых упражнений.

#### **Особенности проведения занятий**

##### **С детьми от 3-х недель до 1 года**

Занятия проводятся в бассейне в присутствии мам и под руководством инструктора по физической культуре. Мама выполняет с ребенком все указания тренера, а дома в ванной закрепляет все ранее изученные упражнения. Каждое занятие начинается с небольшого массажа, который выполняет мама своему ребенку. Затем с детьми проводятся несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». 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.

##### **С детьми от 1 года до 3-х лет**

Общая схема занятия:

- разминка на суше (включает в себя упражнения для рук, ног и на дыхание);
- вход в воду с мамой;
- ходьба, бег, прыжки - с игрушками и без них, ныряние;
- плавание на спине (лежание, скольжение, развитие гребковых движений ног);
- игры, плавание в круге, с доской;
- плавание на груди (совершенствование гребков, упражнения в скольжении, нырянии за игрушкой, спады и прыжки с бортика);
- игры с игрушками стоя, сидя, на плаву.

### Особенности реализации программы.

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. 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.

#### Ожидаемые результаты.

**К концу курса обучения (в 1 год) у малыша должны сформироваться умения:**

- плавать на спине с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- плавать на груди с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- пытаться доставать игрушки со дна;
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

**К 2-м годам ребенок должен уметь:**

- спускаться в бассейн по лестенке с помощью взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в нарукавниках;
- передвигаться по периметру бассейна, держась за поручни без нарукавников;
- опускать лицо в воду с задержкой дыхания;
- находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна;
- самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.

**К 3-м годам ребенок должен уметь:**

- спускаться в бассейн по лестенке с помощью взрослого;
- передвигаться в воде шагом, держась за поручень и без поддержки;
- действовать с предметами: плавательной доской, обручем, поплавком;
- погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, с головой;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, дуть на воду;
- скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с нарукавниками; лежа на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «звездочка», «поплавок»;
- работать ногами как при плавании кролем.

Способами определения результативности реализации данной программы являются организация и проведение педагогической диагностики (май).

## 2. Учебно-тематический план

### С 3-х недель до 1 года

№ этапа	Срок обучения	Кол-во занятий	Содержание программы
1	1 месяц	8	Плавание с поддержкой.
2	2 месяца	16	Выбор определенного способа плавания.
3	2 месяца	16	Активизация движений рук и ног.
4	2,5-3 месяца	24	Обучение отталкиванию и скольжению. Игры на подражание.
5	3-4 месяца	32	Самостоятельное плавание.
Итого:	12 месяцев	96	Педагогическая диагностика

### От 1 года до 3-х лет

Месяц	Кол-во занятий	Содержание программы
октябрь	8	Адаптационный период. Знакомство с бассейном, правила поведения.

		Игры индивидуальные и групповые для установления контактов «ребенок-тренер», «ребенок-ребенок». Развитие внимания, двигательной активности, навыков самообслуживания.
ноябрь	8	Общее представление о плавании, развитие основных видов движений в воде с опорой. Ходьба и бег по бассейну, держась за поручни, прыжки у бортика с опорой, ползание на мелкой части чаши.
декабрь	8	Обучение различным видам движений без опоры.
январь	8	Избавление от водобоязни, упражнения в опускании лица в воду (не бояться брызг).
февраль	8	Развитие умения погружаться под воду с задержкой дыхания. Ходьба по дну бассейна на руках.
март	8	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки, развитие внимания. Обучение работе ног (стиль плавания - кроль на груди и на спине).
апрель	8	Обучение работе ног (стиль плавания - кроль на груди и на спине). Ныряние с продвижением вперед.

### III. Содержание программы

#### С детьми от 3-х недель до 1 года.

Обучение плаванию детей первого года жизни можно разделить на 5 этапов.

**1 этап** – срок обучения – 1 месяц; в среднем проводится 8 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 тренировкой 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:

- а) 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.

- б) на груди: поддерживая ребёнка под грудь и подбородок, выполнять боковые покачивания;

- проводка от одного конца ванны 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. Продолжительность покачиваний и проводок постепенно увеличивается 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 этого, усложнив прямую проводку, проверяется наличие у ребёнка «толчкового рефлекса», который поможет ему активно скользить по воде. Упражнение выполняется в «чепчике русалки», поддерживающем лицо ребенка над водой для дыхания. Для этого необходимо довести ребенка в положении на спине (а позднее на груди), до правой стенки ванны, повернуть его, приблизив пятки к самому бортику ванны, и до отказа согнуть его ноги в коленных и тазобедренных суставах; затем установить пятки на стенку ванны и на несколько секунд прекратить свое усилие. Ребенок должен сам оттолкнуться от стенки ванны и слегка проскользить по поверхности воды. Затем рекомендуется выполнить проводку к левой стенке ванны 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.

Затем 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-мя пальцами. Затем 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. Постепенно увеличивается продолжительность проводки ребенка в положении на спине или на груди, она достигает 4 мин.

Для стимулирования активных плавательных движений ногами и руками, а также для развития врожденной способности к задержке дыхания 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 последующих 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 этом программа 1-го этапа обучения заканчивается. 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.

**2 этап** – срок обучения – около 2 месяцев (16 занятий). Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увеличивается до 40-45 мин; температура воды снижается с 34<sup>0</sup> до 32<sup>0</sup> каждые 2-3 дня на 0,5<sup>0</sup>С).

Перед занятием в ванне 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 (3раза 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 стенки ванны, на несколько секунд убрать руку – ребенок самостоятельно продвинется в обратном направлении по поверхности воды. Для выполнения скольжения на груди, при поддержке «ожерельем русалки» (приспособление из кусочков пенопласта, одеваемое на подбородок для поддержки головы на поверхности воды). 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 «чепчике русалки») 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.

**3 этап** – срок обучения – 2 месяца (16 занятий). 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 раскатать малыша из стороны в сторону, а на третий погрузить в воду и 4 – 5 раз подряд провести его от одной стенки ванны до другой.

В начале 3 –го этапа при выполнении упражнений на спине и на груди используются также поддерживающие средства, как «чепчик русалки» и «пояс Нептуна» (надувная резиновая подушка, прикрепляется к поясице ребенка при плавании на груди). К концу этапа применение поддерживающих средств должно быть доведено до минимума.

Для того, чтобы научить ребенка выполнять движения на спине, взрослый одевает ему «чепчик русалки», берет в руки его стопы и выполняет упражнения сериями по 3 мин. (с интервалами отдыха 1мин). На следующем занятии можно не надевать «чепчик», а 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 «пояс Нептуна» рекомендуется надувать примерно на две трети, затем наполовину.

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.

**4 этап** – срок обучения – 2,5 – 3 месяца (24 занятий). На каждом занятии 15 мин. рекомендуется отводить активному отдыху в воде 9 мин. - играм, ходьбе по дну ванны. Задачами четвертого этапа обучения являются:

- обучение ребенка плаванию на спине в течение 10 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 инструктора, погружение в воду и выныривание на поверхность.

Ходьбе по дну ванны отводится по 4-5 мин в начале и в конце занятия. Когда ребенок стоит в ванне, вода должна доходить ему до уровня плеч. Сверху поперек ванны кладется и слегка придерживается гладко выструганная реечка, за которую малыш сможет уцепиться. Многие дети ходят, держась за реечку, которую передвигает взрослый. 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 с, 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. 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 с). 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 – 2 раз в течение занятия. Подражательные способности ребенка можно использовать для того, чтобы научить его самостоятельно погружаться в воду.

**5 этап** – срок обучения – 3 – 4 месяца. Температуру воды разрешается постепенно снизить до 29 – 30<sup>0</sup>С. 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.

### Содержание программы от 1 года до 3-х лет.

Месяц	Содержание	Игры и упражнения
октябрь	Адаптационный период. Знакомство с бассейном, правила поведения. Игры индивидуальные и групповые для установления контактов «ребенок-тренер», «ребенок-ребенок». Развитие внимания, двигательной активности, навыков самообслуживания.	«Паровозик», «Змейка», «Большие и маленькие», «Мячики», «Найди игрушки», «Ножницы», «Велосипед», «Ежики», «Ветерок», «Незнайка», «Ракета»
Итого (октябрь): 8 занятий x10 мин.= 1 час 20 минут		
ноябрь	Общее представление о плавании, развитие основных видов движений в воде с опорой. Ходьба и бег по бассейну, держась за поручни, прыжки у бортика с опорой, ползание на мелкой части чаши.	«Прогулка», «Зайчики», «Цапля».
Итого (ноябрь): 8 занятий x10 мин.= 1 час 20 минут		
декабрь	Обучение различным видам движений без опоры.	«Попрыгайка», «Капитаны», «Кораблики», «Котята».
Итого (декабрь): 8 занятий x10 мин.= 1 час 20 минут		
январь	Избавление от водобоязни, упражнения в опускании лица в воду (не бояться брызг).	«Чистые щечки», «Волны», «Прятки», «Поливаем цветочки», «Дождик», «Брызгалки».
Итого (январь): 8 занятий x10 мин.= 1 час 20 минут		
февраль	Развитие умения погружаться под воду с задержкой дыхания. Ходьба по дну бассейна на руках.	«Часики», «Мячики», «Прятки», «Водолазы», «Крокодилы», «Водолазы», «Кто быстрее».
Итого (февраль): 8 занятий x10 мин.= 1 час 20 минут		
март	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки, развитие внимания. Обучение работе ног (стиль плавания - кроль на груди и на спине).	«Брось мячик», «Капитаны», «Кораблик», «Дождик», «Волны». Пальчиковая гимнастика «Прогулка», «Крокодилы», «Цапля», «Капитаны».
Итого (март): 8 занятий x10 мин.= 1 час 20 минут		

апрель	Обучение работе ног (стиль плавания - кроль на груди и на спине). Ныряние с продвижением вперед.	«Фонтан», «Крокодилы», «Мотор» (с опорой), «Ножницы», «Футболисты». «Дельфин», «Тоннель», «Водолазы», «Подводная лодка».
Итого (апрель): 8 занятий x10 мин.= 1 час 20 минут		
Итого (за год): 56 занятий = 9 часов 20 минут		

#### 4. Методические приемы, используемые в работе с детьми от 1 года до 3 лет

##### 1. Ходьба и бег.

Ходить и бегать на разной глубине (до колен, до пояса, до плеч), держа ребенка за две руки, за одну руку, держась за опору, за игрушку, самостоятельно; переносить предметы и одной руке, в двух руках; помогая себе гребковыми движениями рук (с помощью мамы, по показу, самостоятельно); то же - спиной вперед.

Обязательно сравниваем движения ребенка с чем-либо: «Я тучка и поливаю тебя дождиком, а ты от меня убегаешь». Или: «Мы с тобой раки - пятимся назад».

##### 2. Прыжки.

Выполняем на разной глубине — на месте, в продвижении вперед, с поддержкой и без нее; с бортика - с поддержкой за две руки, за одну руку, без поддержки, но подхватывая ребенка в воде (ловим его), то же - с самостоятельным выныриванием.

##### 3. Доставание предметов со дна, ныряние.

На маленькой воде - из положения сидя дотянуться до игрушки, на глубине - приседаем, погружая только рот, затем нос, глаза. Обязательна мамина помощь: поднять предмет повыше, поддержать малыша за одну руку, подтолкнуть малыша к предмету, лежащему на дне, если малыш еще не может погрузиться на данную глубину; самостоятельное ныряние к вертикально стоящий в воде обруч, и горизонтально лежащий обруч, под игрушку («надеть шляпу», «проплыть под мостиком»); доставание заданного предмета («достань красный кубик» или «собери все колечки»). После выполнения задания можно вместе с мамой посчитать игрушки, назвать, какого они цвета, спросить, как называется то, что он достал.

##### 4. Упражнения на дыхание.

На суше: «бегемот разинул рот», «надуем щечки, как воздушные шарики», «лягушка поймала муху в рот и не выпускает», «набери побольше воздуха в рог и погуди, как папина машина», «подуй па султанчика, на шарик из пинг-понга, на листок бумаги, на нотку» и т. д.

В воде: «дождик» (полив па головку из лейки, из ладошек, из таза и т. п.), «морской бой» (побрызгаемся с мамой), «остуди чай», «ветер дует на лодочку и гонит ее к другому берегу» (дуем па плавающую игрушку), «бегемот разинул рот (вдох) и пугает рыбок (выдох в воду)»; во время скольжения на груди: «пароход гудит» (опускай голову в воду), «у кого больше пузырей» (вместе с мамой присесть под воду и погудеть).

##### 5. Плавание на спине.

Упражнение «качели» — на руках у взрослого ребенок скользит по поверхности воды вправо и влево. Не спешите погрузить головку ребенка в воду. Постепенно малыш будет вытягивать руки вдоль туловища или вверх за голову. И только тогда можно будет перейти к двуручной поддержке под голову и предложить малышу «погрести, как лодочка веслом» или «как рыбка плавничками»; надеть на ноги ласты и поработать «как лягушка лапками».

Когда ребенок начнет самостоятельно пытаться ложиться на спину, то вначале он больше "сидит", чем лежит, и удерживается на поверхности за счет быстрого хаотичного движения руками и ногами. В этом случае можно поддержать его под спинку (поясницу), время от времени убирая руку и снова подхватывая через 3—5 секунд; попросить показать животик, предложить прижать доску к животу.

После того как ребенок освоит правильное положение туловища при лежании или скольжении на спине, начинаем отрабатывать те движения ногами, которые наиболее легко удаются малышу (приемы те же, что и при обучении в домашней ванне).

Когда малыш начинает плавать в ластах на спине с помощью движения ног, переключаем его внимание на отработку гребков руками. Следующим этапом явится соединение работы рук и ног при скольжении на спине, когда на ногах находятся ласты. Постепенно сокращаем время плавания в ластах и увеличиваем самостоятельное плавание на спине (по прямой, с поворотом по кругу, меняя положение со спины на грудь и обратно).

#### 6. Плавание на груди.

Используем такие упражнения: мама держит ребенка под грудь (за руки, вместе с ним за палочку, обруч), «ведет» его вдоль бассейна и по команде «Нырять!» проталкивает вперед либо к бортику, за который можно схватиться, либо сама подхватывает его после скольжения, и они снова «плывут». Если малыш пассивен, не работает ногами и руками, можно использовать одноручную поддержку под грудь, второй рукой стимулировать гребки и работу ног. Или надеть на ребенка маленький надувной резиновый круг, пояс и «поработать» его ногами (руками), держа их в своих руках. Используем упражнение типа «торпеда», когда в руках ребенка находится непотопляемый предмет (доска, мяч, бревнышко, круг), а его ногами «двигает» мама, и он может плыть вперед. Обычно малыши после такой «опеки» стараются сами активно поработать ножками.

Много времени на занятиях занимают упражнения на соединение движений ногами и руками при скольжении на груди; на соединение работы ног и выдоха в воду; просто скольжения и выдоха-«гудочка»; работы рук и выдоха, стоя на месте или скользя на груди с поддержкой. Меняя эти варианты комбинаций четырех основных элементов плавания на груди — скольжение, работа ног, работа рук, дыхание, — мы постепенно подводим малыша к самостоятельному плаванию на груди облегченным способом.

### 5. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка для профилактики плоскостопия	1
2	Плавательные доски	10
3	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	10
4	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров	10
5	Нарукавники надувные	10 пар
6	Надувные круги	10
7	Надувные мячи	5

### 6. Список методической литературы.

1. Васильев В. С. «Обучение детей плаванию», М., «Физкультура и спорт», 1989 г.
2. Моисеева Т. «Счастлирое плавание», «Здоровье детей», № 9-10, 1993 г. (приложение к газете «Первое сентября»).
3. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. — М.: «Скрипторий 2003», 2008.