

Описание парциальной программы «Обучение плаванию в детском саду». Вороновой Е.К.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Нагрузка дозируется за счет повторений упражнений, температуры воды, воздуха, обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие и положительный настрой.

Целевая установка физического воспитания детей дошкольного возраста определяется требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивные, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Цель программы: Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливанию и укреплению детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- оздоровительные
- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;
- образовательные:
- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий

плаванием;

- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания
- воспитательные:
- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. занятиях.

В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Основное содержание программы составляют методические рекомендации и материалы по обучению детей плаванию:

- организация занятий в воде различной формы и содержания,
- плавание с предметами (нарукавниками, досками, игрушками)
- проведение игр соревновательной направленности,
- проведение досугов, праздников, свободного купания на воде.

Данная программа предполагает 34 занятия в год, 1 раз в неделю, по 15, 20, 25-30, 30-35 минут во второй младшей, средней, старшей и подготовительной группах соответственно. Занятия плаванием проводятся по подгруппам 8- 12 человек

Прогнозируемые результаты:

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Повышение интереса к спорту.

- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).
- При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде.

Смотреть программу

**Учебный план реализации парциальной программы «Обучение плаванию в детском саду» Вороновой Е.К.
(часть, формируемая участниками образовательного процесса)**

Образовательная область	Виды организованной образовательной деятельности	Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-8 лет	
		Количество часов							
		нед.	год	нед.	год	нед.	год	нед.	год
Физическое развитие	Плавание	1	34	1	34	1	34	1	34