

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»



Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

платная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ»

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Педагог дополнительного образования
Бонденкова Ольга Николаевна

МОСКВА - 2016 год

II. Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Направленность Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучения детей плаванию в детском саду». Программа составлена в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26.

Для оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию в ГБОУ Гимназия №1534 ДО№3 организован физкультурно-оздоровительный кружок «Плавание в детском саду». Занятия проводятся в период отопительного сезона с октября по апрель месяц.

Актуальность Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Целью программы является укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

В соответствии с целью были определены следующие задачи

Оздоровительные задачи:

1. Укрепить здоровье ребенка.
2. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать знание о видах и способах плавания

Воспитательные задачи

1. Воспитывать двигательную культуру.
2. Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
3. Воспитывать заботу о своем здоровье.

Возраст обучающихся 4-7 лет.

Данная программа входит в вариативную часть, формируемую образовательным учреждением. Программа предусмотрена для воспитанников средних, старших и подготовительных групп. Цикл занятий включает в себя: для среднего возраста 48 занятий в год (2 раза в неделю). Для старшего возраста 48 занятий в год (2 раза в неделю) и для подготовительной группы 48 занятий в год (2 раза в неделю).

Продолжительность каждого занятия 25-30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Сроки реализации

Данная программа рассчитана на 3 года.

Основной организованной формой двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

Форма проведения занятий

Наилучшей формой занятий является - групповая.

Количество детей в группах 6-8 человек. Комплектуя группы, следует уделять внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

Способы определения результативности

Проведение итогового открытого занятия в виде соревнований в конце года.

Программа опирается на общепедагогические принципы

1. **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
2. **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
3. **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
4. **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
5. **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
6. **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

III. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	2
3	Упражнения, обучающие дыханию	6
4	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4
5	Упражнения, обучающие скольжению	6
6	Разучивание движения ног	6
7	Имитация движения ног	6
8	Всплывание и лежание на спине	6
9	Закрепление приобретенных навыков	4

10	Игры на воде	6
11	Итоговое занятие	1
	Итого:	48

2 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	1
3	Упражнения, обучающие дыханию	4
4	Разучивание движения ног	4
5	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4
7	Имитация правильного поворота головы	3
8	Разучивание элемента «поплавок»	2
9	Всплывание и лежание на спине	4
10	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	6
11	Имитация движения рук	4
12	Упражнения на овладение общей координацией	6
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
14	Игры и эстафеты.	2
15	Итоговое занятие	1
	Итого:	48

3 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	8
3	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	8
4	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	8
5	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	4
6	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	4
7	Комбинированное плавание всеми способами	6
8	Повороты и спады в воду	4
9	Игры и эстафеты	4
10	Итоговое занятие	1
	Итого:	48

IV. Содержание программы

Первый год обучения.

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны учиться самостоятельно, произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей среднего возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. К концу учебного года дети в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в среднем дошкольном возрасте выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения.

С детьми закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в среднем дошкольном возрасте. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Инструктор находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. Большое значение уделяем воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. Продолжается обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения.

Третий год обучения.

С детьми осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Дети должны овладеть техникой плавания кролем на груди, на спине, а также познакомиться с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшего возраста в подготовительный, то порядок их проведения остается прежним. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

V. Методическое обеспечение программы

Методы и приемы обеспечения дополнительной образовательной программы

1. Показ, разучивание, имитация упражнений;
2. Использование средств наглядности;
4. Исправление ошибок;
5. Подвижные игры в воде и другие игровые приемы;
6. Индивидуальная страховка и помощь;
7. Оценка (самооценка) двигательных действий;
9. Соревновательный эффект.

Наглядность обеспечения дополнительной образовательной программы

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта;
3. Картинки с изображением морских животных;
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;
5. Комплексы дыхательных упражнений;

VI. Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. - 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985. -80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991. -159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983. - 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Аква-эробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. //Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание.