

**Государственное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №88 «Исток»
Красносельского района**

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста**

«Веселый заплыв»

\ Инструктор по ФК
Сурначева О.Н.

**г. Санкт -Петербург
2015г.**

1. Пояснительная записка

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной санки. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах.

Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими физическими упражнениями заключается в разнообразии воздействия воды на организм человека.

Физические свойства воды резко отличаются от свойств воздушной среды, обычной для человека, и предъявляют организму иные требования. Двигательная деятельность ребенка в воде вызывает изменения в деятельности его органов и систем организма.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются, При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие, Особенно характерно для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

В результате преодоления нагрузок, которым организм подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей, Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Не менее благотворное влияние плавания оказывается на формирующуюся дыхательную систему ребенка. Хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода, вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Установлено положительное влияние плавания на состояние центральной нервной системы. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона.

Плавание повышает сопротивляемость организма человека к воздействию температурных колебаний воздуха, закаляет человека, развивая стойкость организма к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием содействуют воспитанию у детей чувства организованности, сознательной дисциплины, уверенности в своих силах.

2.Цели и задачи программы

Цель:

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

Задачи:

Образовательные задачи:

- формирование знаний и умений по освоению водного пространства;
- овладение и закрепление правил безопасного поведения в воде;
- совершенствование умений в технических приемах плавания.

Оздоровительные задачи:

- выработка гигиенических навыков;
- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы);
- формирование навыка рационального дыхания и совершенствование возможностей дыхательной системы;
- закаливание организма ребенка, повышение сопротивляемости воздействиям неблагоприятной окружающей среды.

3. Основные принципы программы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности** и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. **Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
7. **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. **Принцип повторений умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Ожидаемые результаты

1. Создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела через разгрузку позвоночника в водной среде;
2. Укрепление мышечного корсета, т.е развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса;
3. Воспитание и закрепление правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.
4. Совершенствование двигательных способностей, стимулирование развития жизнеобеспечивающих физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты.
5. Оценивать эффективность реализуемой программы.

4. Этапы обучения плаванию

Первый

проведение на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др. Детям очень нравится заключительное упражнение этого этапа, когда, сидя на бортике бассейна, они весело бьют по воде выпрямленными в коленях ногами.

Второй этап

освоение в воде и обучение движениям в ней. Самое трудное на данном этапе - это научить ребенка делать выдох в воду медленно и постепенно. Вначале такие упражнения выполняются, как и другие, на мелком месте и под команду взрослого «Выдох!». Ребенка обучают правильному положению тела при скольжении и нырянии, при этом взрослые поддерживают его за ноги или за руки. Овладение навыками выдоха в воду и первыми скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна - это итог обучения второго этапа.

На третьем этапе

проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем: ребенка при этом поддерживают за руки. Важно следить за тем, чтобы начинающий пловец не закрывал глаза в воде и смотрел прямо перед собой

Итог первых трех этапов : умение плыть с помощью ног с доской.

Четвертый

начинаю обучать движениям рук и дыханию с поворотами головы на вдохе.

Пятый этап

полной координации плавательных движений сначала при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием.

Последние занятия курса обучения плаванию посвящаются совершенствованию таких координированных действий , рассчитанного на 11-- 12 «уроков».

5.Игра и техника обучения плаванию детей.

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, под час представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

Полное обучение плаванию делится на три последовательных этапа:

1. Этап начального обучения плаванию - стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения.
2. Этап углубленного обучения плаванию - стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях.
3. Этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык.

И поэтому в каждом разделе обучения различают три фазы:

- а. игры для начального обучения**
- б. игры для закрепления пройденного материала**
- в. игры для повторения старого материала.**

1 Игры по ознакомлению со свойствами воды

2 Игры, обучающие погружению и всплытию

3 Игры, для выработки навыка лежания

4 Игры, для выработки навыка скольжения

5 Игры, обучающие дыханию

6 Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения

7 Игры, по овладению простейшими прыжками

Технология использования игровых приемов.

Целевое назначение игровых приемов: элементы игры во время отработки различных плавательных умений, навыков делают процесс обучения увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми-дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации

.

Организация дидактического пространства

1. Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг - необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть - научить вставать, боится захлебнуться - научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку - научить нырять, пытается сделать вдох - научить дышать во время плавания и т. д.

2. Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому - научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора - вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но, не навязывая ребенку новые виды заданий.

5. Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип - условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

6. Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

7. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказ от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

6 Задачи обучения плаванию

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;— ознакомление с правилами безопасности на воде

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. Учитываются также и индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

В программе по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

6.1 Процесс обучения

Весь процесс обучения плаванию условно делится на *четыре этапа*.

1. Показ техники изучаемого способа плавания лучшими с использованием средств наглядной агитации (плакатов, рисунков) Таким образом у детей создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну ;

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря

на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

6.2 Методы и приемы.

Основу программы обучения составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать определенными способами. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

При обучении детей применение игрового метода на занятиях весьма важно, так как игра с различной направленностью ускоряет развитие двигательных умений и навыков, содействует более быстрой адаптации организма к воде. Игры на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи совсем изучаемым на уроках учебным материалом.

Для этого метода характерны:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- комплексное совершенствование физических морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе;

Использование методики упражнений на формирование навыков рационального дыхания у детей, в основе которых лежат не любые формы регуляции действий, а лишь те, которые связаны с осмысленной моторикой ребенка. Осмысленная моторика внутренне сопряжена с работой детского воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения: «рисование» дыханием в воздухе фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи – «паровозик», медленные и размеренные – «океанский лайнер») и др.

В программе соблюдаются принципы:

- доступности;
- постепенности;
- систематичности с учетом индивидуальных возможностей;

- наглядности;
- Сознательности и активности.

Методы и приемы обучения, и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

В целях укрепления здоровья воспитанников и более быстрой адаптации их к условиям окружающей среды в данной программе обучение осуществляется с 1 младшей группы (со второй половины учебного года). Занятия по обучению детей плаванию строятся на основе методики, рекомендованной авторами книги «Обучение плаванию в детском саду» (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991). Кроме того, используется опыт педагогов России, зарубежных стран.

Программа рассчитана на 5 лет и охватывает детей 3 до 7 лет. Два раза в год проводится тестирование(диагностика), выявляющее степень освоения плавательных движений.

6.3 Форма организации:

подгрупповая.

Длительность занятий возрастными группами неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, а также периода обучения. Вначале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается .

| Возрастная группа | Кол – во подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин | |
|-------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------|----------------|
| | | | В одной подгруппе | Во всей группе |
| Средняя | 2-3 | 10-12 | 15-20 | От30 до 40 |
| Старшая | 2-3 | 10-12 | 20-25 | От 40 до 60 |
| Подготовительная | 2-3 | 10-12 | 20-25 | От50 до60 |

В группах занятия проводятся в первой половине дня с сентября по июнь включительно.

1.5 Формы работы с детьми:

- занятия по обучению плаванию;
- диагностика – начало и конец учебного года;
- соревнования по плаванию; праздники и развлечения;
- индивидуальная работа с детьми; свободное плавание;

