

**Красова Татьяна Левадьевна
инструктор по физическому воспитанию
МДО № 55 «Полянка»
г. Нерюнгри/ Нерюнгринский
Программа дополнительного
образования обучения старших
дошкольников плаванию «Дельфиненок»**

**Программа дополнительного образования
Обучения старших дошкольников плаванию
«Дельфиненок»**

Пояснительная записка

Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

Актуальность программы

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развития своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Задача детского сада – приобщить ребят к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности, начиная с младшего дошкольного и ясельного возраста.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активирующее влияние игры связано с её общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

Цель программы дополнительного образования: обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (НОД); закаливание и укрепление детского организма.

Задачи программы дополнительного образования:

1. Оздоровительные.

- Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путём его закаливания. С помощью разумно дозированных оздоровительных факторов природы (солнечные, воздушные, водные процедуры). Слабые защитные функции детского организма возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель) и инфекционным болезням (ангина, краснуха, корь, грипп).
- Укрепление опорно–двигательного аппарата и формирование правильной осанки. (удержание рациональной позы во всех видах деятельности).
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребёнка способствует

укреплению сердечно – сосудистой и дыхательных систем, улучшению обменных процессов в организме.

2. Образовательные.

- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием.
- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для обучения плаванию.

3. Воспитательные.

- Воспитание интереса к занятиям плаванием;
- Воспитание морально – волевых качеств личности (честности, решительности, целеустремлённости, настойчивости и находчивости, и других качеств).
- Воспитание умения действовать в коллективе.

Решению поставленных задач способствуют следующие методы и формы работы:

- 1) Обучающие занятия;
- 2) Закрепляющие занятия;
- 3) Итоговые занятия.

Сроки реализации программы дополнительного образования: данная программа рассчитана на один год обучения.

Направления работы

Основной формой работы являются занятия подгруппами один раз в неделю по 25-30 мин. В год проводится 28 занятий. Индивидуальная работа предполагается в свободное от занятий время, направленное на решение конкретных задач.

Содержание работы

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм в воде имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении

плаванию. Поэтому объясняя задание, инструктор должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполняется движение. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, чётче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определённые усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно пройдут занятия, зависит и уровень усвоения ребёнком предлагаемого материала.

Занятия проводятся систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность, как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к новым, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Новизна программы дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

Отличительная особенность программы дополнительного образования «Дельфиненок» заключается в том, что она адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе «Обучение плаванию дошкольников» Т.И. Осокиной.

Ожидаемый результат:

- Дети преодолевают чувство страха перед водой;

- Дети, посещающие кружок, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.
- Развитие творческих способностей.
- Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса.
- Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.

Способы определения результативности программы дополнительного образования: результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих кружок, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (апрель).

Основные формы работы с детьми во время занятий (НОД):

- Дыхательная гимнастика на суше и в воде;
- Игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
- Отработка техники движений на суше и воде;
- Подвижные игры на воде.

Возраст детей, посещающих кружок «Дельфиненок» — 6 -7 лет.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- Показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде;
- Итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Материалы и оборудование:

- ✓ Атрибуты для игр.
- ✓ Плавающие игрушки.
- ✓ Надувные круги.
- ✓ Мячи разных размеров.
- ✓ Нестандартное оборудование.
- ✓ Обручи

✓ Доски

Тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Октябрь	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умение правильно выполнять различные движения в воде.
	2	Закрепление работы рук в стиле «кроль»	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.
	3	Закрепление техники плавания «кроль», согласование работы рук и ног	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.
	4	Совершенствование дыхания, нырянию в воду	Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой.
Ноябрь	5	Совершенствование техники плавания «кроль»	Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками

			под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.
	6	Совершенствование скольжению на спине, погружаться в воду с задержкой дыхания	Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить воде в положении полуприседа с полным погружением
	7	Закрепление техники ныряния	Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.
	8	Совершенствование плавания в стиле «кроль» на груди, на спине	Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.
Декабрь	9	Совершенствование работы рук в стиле «кроль»	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием.
	10	Совершенствование плавать на груди	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.

	11	Повторение изученного материала	Закрепить умение скольжения на груди и спине
	12	Обучение согласованию работы рук и дыхания	Закрепление умение выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.
Январь	13	Повторение согласования рук и дыхания	Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде
	14	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.
	15	Обучение упражнению «Торпеда»	Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием.
Февраль	16	Совершенствование техники плавания «кроль» на груди, на спине	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.

	17	Повторение согласования работы рук, ног и дыхания в стиле «кроль»	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
	18	Совершенствование держаться на воде	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.
Март	19	Обучение качественному выполнению заданий	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.
	20	Совершенствование стиля «кроль» с задержкой дыхания	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.
	21	Совершенствование работы рук и ног в стиле «кроль»	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.

Апрель	22	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	23	Совершенствование плавания «кроль» на спине и груди	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	24	Обучение проплывать дистанцию на технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	25	Обучение проплывать дистанцию на время и технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами

Май	26	Совершенствование плавания «кроль» на груди и спине	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	27	Соревнования по выбранному стилю плавания	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	28	Игровое занятие	Свободное плавание. Игры на воде на выбор.

Источники использованной литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – Спб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991