

Аннотация к программе по плаванию.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
2. САНПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», а также Указами Президента России
3. «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»,
4. «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

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

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

В нашем детском саду физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольника невелика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В процессе обучения плаванию вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ребенка, что предупреждает плоскостопие.

Физические занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, активизируется дыхательная система, обмен веществ. Способствует эмоциональному и двигательному раскрепощению ребенка, побуждает к творческой деятельности в создании новых движений и композиций, повышает интерес к различным способам плавания.

Плавание благотворно влияет на формирование личности ребенка.

Данная адаптированная программа составлена на основе материалов книги Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», рассчитана на детей 3-7 лет.

Рабочая программа «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию.

Рабочая программа отличается тем, что:

- обучение детей рассчитано на 1 занятие в неделю;
- разработаны учебно – тематические планы для каждого года обучения с общим количеством учебных часов;
- в методических рекомендациях дан подробный материал, который можно использовать на занятиях по обучению плаванию в игровой форме;
- разработано перспективное планирование для каждого года обучения (4 года);

1.2. Цель программы:

- обучение детей плаванию;
- укрепление здоровья детей;
- закаливание детского организма;
- воспитание выносливости, ловкости, силы.

1.3. Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.4. Принципы обучения.

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию,

объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.); - Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

- Учет природных данных ребенка (учитывается возраст ребенка, состояние здоровья, уровень его физического развития);

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

1.5. Ожидаемый результат.

Обучение по данной программе построено по принципу «от простого – к сложному», поэтапно:

- первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой);
- второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить);
- на третьем этапе дети обучаются плаванию определенным способом;
- на последнем, четвертом этапе обучения плаванию продолжается совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Постепенность и последовательность при переходе от привыкания к воде, во время простого передвижения по дну, к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей.