

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИВАНТЕЕВКИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»
141280, г. Ивантеевка, ул. Первомайская, д.28, тел.: 8(496)536-15-15
E-mail: dou_solnichko@mail.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № _____

От «__» _____ 2019 год

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ ЦРР –
д/с № 19 «Солнышко»
_____ Г.Г.Кныр
«__» _____ 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физической направленности «Плывать – учимся, играя»

Стартовый уровень

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Инструктор по физической культуре: Евстюкова О.А.

2019-2020 учебный год

Содержание:

№	Наименование раздела	Стр.
1	Пояснительная записка • Направленность • Актуальность • Цель • Задачи • Принципы • Предварительная работа • Планируемые результаты • Методы и приемы работы • Взаимодействие с семьями воспитанников • Формы контроля • Материально-техническое обеспечение • Режим занятий	3
2	Учебный план • Схема заданий по плаванию - по неделям - по блокам	10
3	Содержание изучаемого курса • Старшая группа • Подготовительная группа	14
4	Методическое обеспечение программы	17
5	Список литературы • Литература, используемая педагогом • Литература, рекомендуемая для родителей и детей	19
6	Приложение 1 «План работы с родителями»	20

1. Пояснительная записка

Программа «Плывать – учимся, играя» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность данной программы состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений. Вместе с тем, статистические данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. Плавание особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще 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 укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Во время плавания увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, соответственно ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях, овладение которым поможет сохранить жизнь при опасной ситуации на воде, а также будет способствовать оздоровлению и гармоничному физическому развитию дошкольников. Плавание является уникальным

средством физического воспитания, которое оказывает прямое влияние на состояние здоровья. Безопасность на воде маленьких детей основное назначение обучения плаванию.

Цель: Обучение детей дошкольного возраста плаванию с учетом особенностей их развития, возраста и реальных возможностей, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде, спортивной терминологией;
- сформировать знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль на груди и спине», «Брасс».

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- развивать психофизические качества, внимание, мышление, память;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья ребенка;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- формировать правильную осанку;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Программа дополнительного образования «Плавать – учимся, играя» базируется на принципах:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- научности, наглядности, сознательности, активности, доступности и последовательности;
- прочности и динамичности, систематичности;
- воспитывающего обучения, всесторонности;
- оздоровительной направленности.

Условия предварительной работы:

- опора на определенный багаж знаний и умений;
- составление тематического перспективного плана по плаванию;
- цикл занятий по личной гигиене детей;
- цикл занятий по знакомству детей со свойствами воды, плотностью, вязкостью, прозрачностью;
- цикл занятий по безопасности детей на воде, оборудованию и инвентарю;
- организация непосредственно образовательной деятельности.
- чтение рассказов и рассматривание картинок о плавании.

Планируемые результаты

к концу года дети научатся:

- основным правилам безопасного поведения на воде;
- правилам личной гигиены;
- основам здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль на груди и на спине», «брасс»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» с полной координацией движений.

Ожидаемый результат работы по данной программе так же состоит в укреплении здоровья, снижении заболеваемости, в приобретении положительных качеств, таких как: уверенность, смелость, дисциплинированность, воля.

Методы и приемы работы

Методы обучения:

Наглядные, практические, словесные. При ознакомлении детей с плаванием широко используются все указанные методы.

- словесные (объяснения, пояснения, разбор и анализ, указания, команды, распоряжения)
- наглядные (показ упражнений и движений, изучение учебных пособий, наглядного материала в виде фотографий и видеороликов, просмотр кинофильмов, жестикуляция и демонстрация тренером необходимых тонкостей)
- практические (практические упражнения, соревнования, игры в самых различных сочетаниях, с акцентом как на общую координацию, так и на отдельные элементы алгоритма).

Методические приемы:

- выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером (приучать детей контролировать качество выполнения движений партнером)
- контрастные упражнения
- вариативность при изучении движений (для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого.)
- выполнение движений в соревновательной или игровой форме
- облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений
- медленное плавание
- выполнение движений, держась за неподвижную опору

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

(Приложение № 1)

При организации совместной деятельности с семьями необходимо придерживаться следующих принципов:

- доброжелательный стиль общения педагогов с родителями;
- открытость для семьи;
- индивидуальный подход;

- сотрудничество с родителями детей;
- готовность к спортивным мероприятиям;
- обеспечение единых подходов к развитию личности ребенка;
- динамичность работы;
- главный принцип - не навредить.

Формы контроля

Данная диагностика разработана с учетом задач по плаванию и исходя из каждой возрастной группы. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994), которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год, в начале и конце учебного года на основе методики автора Т.И.Казаковцева.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребенок «проскользил 4 метра и более;

3 балла – 3 метров;

2 балла – 2 метра;

1 балл – 1 метр

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине.

Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 метра и более;

3 балла – 3 метров;

2 балла – 2 метров;

1 балл – 1 метр

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь:

пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла – 11-13 метров;

2 балла – 8-10 метров;

1 балл – менее 8 метров.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 метров и более;

3 балла – 6-7 метров;

2 балла – 4-5 метров;

1 балл – менее 4 метра.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед.

Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка: 4 балла - ребенок проплыл 8 метров;

3 балла - 6-7 метров;

2 балла - 4-5 метров;

1 балл - менее 4 метров.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла - 11-13 метров;

2 балла - 8-10 метров;

1 балл - менее 8 метров.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла - 11-13 метров;

2 балла - 8-10 метров;

1 балл - менее 8 метров.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 метров брассом или комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль; руки – кроль, ноги - брасс) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 8 метров и более;

3 балла - 6-7 метров;

2 балла - 4-5 метров;

1 балл - менее 3 метров.

Материально - техническое обеспечения образовательного процесса:

- магнитофон – 1 штука;
- среднего размера плавательные круги;
- корзины с игрушками, мячами;
- резиновые и тонущие игрушки;
- нестандартное оборудование;
- демонстрационный материал: картинки, папки – раскладушки.

Режим занятий

Программа «Плывать – учимся, играя»: форма обучения – очная, рассчитана на общее количество занятий в год – 36. Количество занятий в месяц – 4. Длительность занятия – 35 минут.

День недели	Время занятий
Четверг	16.00-16.35

2. Учебно-тематический план

Программа по дополнительному образованию «Плывать – учимся, играя» рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется на базе МБДОУ детский сад № 19 «Солнышко»

<i>Примерная схема заданий по плаванию первая и третья неделя каждого месяца</i>		
Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; - общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; - специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.	- различные виды ходьбы в разном темпе; - игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; - специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).	- свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры; - контрастный душ; - дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

<i>Примерная схема заданий по плаванию вторая и четвертая неделя каждого месяца</i>		
- релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); - дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом; - различные виды ходьбы	- комплекс упражнений по преодолению страха перед водой; - комплекс упр. по форм-ию и коррекции правильной осанки; - комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; - игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в 1 и 3 неделю месяца.	- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами; - контрастный душ.

Старшая группа

Блоки	Старшая группа	
	количество часов в месяц	количество часов в год
1 Блок – скольжение в воде на груди и на спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и на спине с использованием игровых и специальных упражнений)	2	8
- освоение движений на суше и в воде	0,5	2
- скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	0,5	2
- скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении	0,5	2
- совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	0,5	2
2 Блок – координационные возможности на суше и в воде, движения ногами как при плавании кролем (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе).	2	8
- плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду	0,5	2
- плавание кролем на спине и на груди при помощи ног	0,5	2
- совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи ног с опорой	0,5	2
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	0,5	2
3 Блок – координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных способов плавания кролем)	2	5

- круговые вращения руками в разных направлениях	0,5	1
- плавание на груди, спине без выноса рук	0,5	1
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	0,5	2
- развитие подвижности плечевых суставов	0,5	1
4 Блок – сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом на воду (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания с выдохом в воду, с постепенным усложнением техники плавания)	2	5
- плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	1	2
- совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду	0,5	1
- развитие смелости, решительности	0,5	1
5 Блок – развитие физических качеств	2	5
- формирование мышечного корсета	0,5	2
- развитие гибкости	0,5	1
- развитие силовых качеств	0,5	1
- формирование правильной осанки	0,5	1
6 Блок – формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства	2	5
- овладение правилам и безопасного поведения в бассейне	0,5	1
- овладение правилами безопасного поведения в воде	0,5	2
- выработка культурно – гигиенических навыков	0,5	1
- формирование умений определять собственное самочувствие	0,5	1

Подготовительная группа

Блоки	Подготовительная группа	
	количество часов в месяц	количество часов в год
1 Блок - скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	2	8
- освоение движений на суше и в воде	0,5	2
- скольжение на груди, спине, с работой ног, как при плавании кролем с опорой	0,5	2
- скольжение на груди, спине, с работой ног, как при плавании кролем	0,5	2
- совершенствование навыков работы руками и ногами, как при плавании кролем на груди и спине	0,5	2
2 Блок – координация движений ног на суше и в воде, как при плавании облегченным способом	2	6

(совершенствование техники скольжения на груди, с постепенным увеличением глубины)		
- плавание на груди способом «кроль», при помощи ног	0,5	2
- плавание на груди способом «брасс», при помощи ног	0,5	2
- совершенствование техники плавания способом «кроль» при помощи ног	0,5	1
- совершенствование техники плавания способом «брасс» при помощи ног	0,5	1
3 Блок – координационные возможности на суше и в воде: движения руками в плавании облегченными способами на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных способов плавания по принципу «кроль»)	2	5
- круговые движения руками в разных направлениях	0,5	1
- гребковые движения руками без движений ног (ноги свободно вытянуты)	0,5	1
- развитие решительности и смелости	0,5	1
- совершенствование техники плавания облегченными способами с помощью рук на груди, спине	0,5	2
4 Блок – координационные возможности сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания)	2	7
- плавание на груди с помощью рук и ног с задержкой дыхания	0,5	2
- плавание на спине с помощью рук и ног с задержкой дыхания	0,5	2
- совершенствование согласованной работы рук и ног на груди в сочетании с дыханием облегченными способами («кроль», «брасс»)	0,5	2
- совершенствование согласованной работы рук и ног на спине в сочетании с дыханием способом «кроль»	0,5	1
5 Блок – сочетание движений рук и ног с задержкой дыхания с выдохом в воду	1,5	5
- плавание на груди с помощью рук и ног с выдохом в воду	0,5	2
- развитие и укрепление дыхательных мышц	0,5	1
- совершенствование согласованной работы рук и ног с задержкой дыхания с выдохом в воду	0,5	2
6 Блок – развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)	2,5	5
- формирование правильной осанки	0,5	1
- развитие ритмичных движений (ритмичное расслабление и напряжение мышц)	0,5	1
- развитие подвижности плечевых суставов	0,5	1
- формирование мышечного корсета	0,5	1

3. Содержание изучаемого курса программы «Плывать – учимся, играя»

Старшая группа

Сентябрь

1. Развитие мышц ног.
2. Развитие мышц рук (круговые движения руками в различных направлениях).
3. Формирование мышечного корсета.
2. Осваивание различных движений в воде.

Октябрь

1. Скольжение на груди, спине с работой ног, с опорой.
2. Плавание на груди облегченным способом «кроль».
3. Плавание на груди облегченным способом «брасс».
4. Развитие ритмичных движений (ритмичное расслабление и напряжение мышц).

Ноябрь

1. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на груди без выноса рук.
2. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным кролем на груди, спине с выносом рук.
3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.
4. Развитие подвижности плечевых суставов.

Декабрь

1. Совершенствование техники скольжения на груди с работой рук, ног способом «кроль».
2. Совершенствование техники скольжения на груди с работой рук, ног способом «брасс».
3. Совершенствование техники скольжения на груди, спине с выносом рук и выдохом в воду.
4. Развитие силы мышц рук и ног.

Январь

1. Совершенствование согласованной работы рук и ног, при плавании с подвижной опорой.
2. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании без опоры.
3. Развитие гибкости.

Февраль

1. Совершенствование техники скольжения на груди.
2. Совершенствование техники работы рук как при плавании «кролем» на груди с выдохом в воду.
3. Совершенствование техники плавания «кролем» на спине при помощи работы рук и ног.
4. Развитие подвижности плевых суставов.

Март

1. Развитие координационных возможностей.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.
3. Совершенствование техники плавания облегченными способами «брасс».
4. Совершенствование техники плавания облегченными способами «кроль на груди», «кроль на спине».

Апрель

1. Развитие силовых возможностей.
2. Совершенствование техники плавания на спине без выноса рук, способом «кроль».
3. Совершенствование техники плавания на груди без выноса рук, способом «кроль».
4. Совершенствование согласованной работы рук и ног на груди в сочетании с дыханием облегченными видами плавания.

Май

1. Развитие координации.
2. Развитие смелости, решительности.
- 3-4 Совершенствование техники плавания облегченными способами

Подготовительная группа

Сентябрь

1. Развитие мышц ног.
2. Развитие мышц рук (круговые, плавательные движения руками в различных направлениях).
3. Формирование мышечного корсета.
4. Осваивание различных движений в воде.

Октябрь

1. Скольжение на груди, спине с работой ног, с опорой.
2. Плавание на груди и спине облегченным способом «кроль».
3. Плавание на груди облегченным способом «брасс».
4. Развитие ритмичных движений (ритмичное расслабление и напряжение мышц).

Ноябрь

1. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным способом «кроль» на груди без выноса рук.
2. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегченным способом «кролем» на груди, спине с выносом рук.
3. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и на спине.
4. Развитие подвижности плечевых суставов.

Декабрь

1. Совершенствование техники скольжения на груди с работой рук, ног способом «кроль».
2. Совершенствование техники скольжения на груди с работой рук, ног способом «брасс».
3. Совершенствование техники скольжения на груди, спине с выносом рук и выдохом в воду.
4. развитие силы мышц.

Январь

1. Совершенствование согласованной работы рук и ног, при плавании с подвижной опорой.
2. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании без опоры.
3. Развитие гибкости.

Февраль

1. Совершенствование техники работы рук как при плавании «кроль» на груди выдохом в воду.
2. Совершенствование техники плавания «кроль» на спине при помощи работы рук и ног.
3. Совершенствование техники скольжения на груди облегченными способами плавания.
4. Развитие подвижности плечевых суставов.

Март

1. Развитие координационных возможностей.
2. Совершенствование техники плавания «кроль» на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих

средств.

3. Совершенствование техники плавания облегченными способами «кроль», «брасс».

4. Совершенствование техники плавания облегченными способами «кроль на груди, спине», «брасс».

Апрель

1. Развитие силовых возможностей.

2. Совершенствование техники плавания на спине без выноса рук, способом «кроль».

3. Совершенствование техники плавания на груди с выносом рук, способом «кроль».

4. Совершенствование согласованной работы рук и ног на груди в сочетании с дыханием облегченными видами плавания.

Май

1. Развитие координации.

2. Развитие смелости, решительности.

3. Совершенствование техники плавания облегченными способами.

4. Методическое обеспечение программы

Основными формами работы на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые формы:

- *индивидуальная*, самостоятельное выполнение заданий;

- *групповая*, которая предполагает наличие системы «педагог - группа - воспитанник»;

- *парная*, которая может быть представлена парами, где действует разделение заданий, которое учитывает интересы и способности каждого воспитанника;

- *подгрупповая*, которая может быть представлена подгруппой детей, где дети выполняют задания подгруппами, помогая друг другу.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Педагогические технологии, используемые в обучении

Личностно – ориентированная технология

Основным методом моей работы с детьми является педагогика сотрудничества, равенства во взаимопонимании, когда я и ребёнок общаемся и действуем «на равных». В общении с детьми придерживаюсь положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!» В своей работе с детьми я стараюсь обеспечивать психологический комфорт, который позволяет найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении. Данная технология предусматривает выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создает ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

Игровые технологии

Целью использования игровых технологий считаю: повышение уровня познавательных и творческих способностей; формирование базиса личностной культуры. Помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

Информационно-коммуникативные технологии

Позволяет за незначительное время, отведенное для непосредственно образовательной деятельности, охватить материал шире, представить его интереснее и актуальнее. К тому же презентации и видео материалы воспринимаются детьми с удовольствием, усвоение знаний происходит в непринуждённой форме.

Метод проектов

Дает возможность ребенку работать над проблемой и самостоятельно получать ответы на свои вопросы в результате деятельности. В результате реализации проектов дети учатся видеть проблему, планировать свою деятельность, добывать знания (в книгах, у родителей, из компьютера и т. д., экспериментировать, синтезировать полученные знания). У детей развиваются творческие, двигательные способности и коммуникативные навыки, ребята учатся взаимодействовать со взрослыми, что позволяет успешно адаптироваться к окружающему миру.

В результате использования технологий у детей стабильно повышается качество знаний по плаванию и физическому воспитанию, одновременно ребенок развивается как всесторонняя личность.

5. Литература для педагогов:

1. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать»;
2. М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду»;
3. Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию»;
4. З.П. Фирсов «Плавание для всех»;
5. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду»;
6. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками»;
7. И.А. Большакова «Маленький дельфин».

Литература для родителей:

1. Н. Янушанец «Плавать раньше, чем ходить»;
2. И.М. Булах «Плавание от рождения до школы»;
3. И.В. Сидорова «Как научить ребенка плавать»
4. Л. Гореликов «Учим малыша плавать»

План работы с родителями

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Как самостоятельно научить ребенка плавать»	Родительское собрание
	«Маленький дельфин»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле - здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«Здоровый малыш!»	Консультация для родителей
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание
Месяц	Подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Как самостоятельно научить ребенка плавать»	Родительское собрание
	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Здоровый малыш!»	Консультация для родителей
декабрь	«Встречаем Нептуна!»	Праздник на воде
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле - здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание