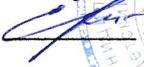


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №350 Дзержинского района Волгограда»

Введено в действие приказом
заведующего МОУ д/с № 350
№ 138 от 15.09.2015
Заведующий МОУ д/с № 350
 Е.Г.Клементьева
15.09.2015



УТВЕРЖДЕНО
на педсовете МОУ д/с № 350
протокол № 1 от 15.09.2015
Председатель педсовета
 Н.М. Уварова
15.09.2015

**Программа дополнительного образования
по обучению детей плаванию «Игры на воде»
для детей 3-4 лет**

Срок реализации 1 год

Разработчик: инструктор по физкультуре
высшей квалификационной категории
Бальбух Алевтина Валентиновна

Волгоград 2015

Пояснительная записка.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности «МОУ детский сад № 350» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Созданная программа не ставит основной целью научить детей профессиональным приемам плавания. Она направлена на повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма при проведении физкультурного занятия на воде с помощью игры.

Цели и задачи реализации Программы.

Цель программы – создание условий для повышения эффективности и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития детей 4-5 лет с помощью образовательной деятельности по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Принципы и подходы Программы

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей к занятиям плаванием;
- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Возрастные характеристики особенностей развития детей 4- 5 лет

Средний дошкольный возраст – возраст активного приобщения детей к воде. Дети 4-5 лет быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям. На первом этапе в игровую деятельность в воде включаются игры с игрушками, все виды ходьбы, бега, прыжков. Дети учатся, не боясь входить в воду и выходить из нее самостоятельно. Приучаются к простейшим передвижениям в воде, к погружению лица в воду. У детей формируется правильная осанка.

Развиваются и совершенствуются двигательные умения и навыки детей, психофизические качества: быстрота, выносливость, ловкость и др.

Учатся построениям, соблюдению дистанции во время передвижения, выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности детей развиваются организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжаем развивать активность детей в играх с мячами, обручами, резиновыми, плавающими и тонущими игрушками и т.д.

Развиваем быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитываем самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучаем к выполнению действий по сигналу.

Гигиенические навыки: дети учатся самостоятельно раздеваться, одеваться, вытираться, принимать душ, сушить волосы.

Ведущей деятельностью у детей дошкольного возраста является игра, поэтому, чтобы быстрее преодолеть все страхи у детей, в занятия добавляются различные игры и игровые моменты.

Особенности проведения занятий

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвертой недели – закрепляющие. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы. Так как игре принадлежит большая роль в формировании личности ребенка, все занятия проводятся в игровой форме. В играх дети отражают свое представление об изображаемых событиях. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Играя, дети обогащаются новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют кругозор, развивают наблюдательность, сообразительность, умение сопоставлять и обобщать увиденное. Игры на воде используются для развития физических качеств и двигательных навыков, разучивания или совершенствования элементов техники, переключения с основного вида физических нагрузок на другой.

Игры в воде должны быть подвижными. Они делятся на:

- игры для ознакомления с водой;
- игры для разучивания двигательных навыков;
- игры для изучения и совершенствования некоторых отдельных элементов плавания;
- игры на развитие дыхания.

Задачи подвижных игр применяемых на занятиях по плаванию:

- способствовать правильному физическому развитию детей;
- содействовать овладению элементарными двигательными навыками, умениями и их совершенствованию;
- воспитывать у детей волевые и физические качества;
- воспитывать культуру поведения;
- научить соблюдать культурно-гигиенические правила при посещении бассейна.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде:

- игры должны быть понятны, доступны и интересны детям;
- в игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей;
- в игре должны активно участвовать все занимающиеся;
- игра должны служить средством эмоционально воздействия;
- в игре можно совершенствовать ранее изученные упражнения и элементы;
- в каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку;
- дети должны заранее быть ознакомлены с условиями проведения игры: правила, инвентарь;
- при проведении игры инструктор обеспечивает постоянный контроль за соблюдением правил поведения детей в плавательном бассейне.