

Аннотация к рабочей программе «Юный пловец», из части формируемой участниками образовательных отношений ЧУДО «Чудо-Радо», расширяющая образовательную область «Физическое развитие», по направлению «Оздоровление детей дошкольного возраста». Реализует тренер по плаванию - Карпова Галина Александровна. Срок реализации 1 год. Для детей 2-7 лет.

**Целью программы** является формирование интереса детей дошкольного возраста к занятиям плавания (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем))

**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.

Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

### ***1 младшая группа «Звездочки»***

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

#### ***Задачи обучения:***

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям (ходьба, бег, прыжки) в воде, к погружению.
- Погружать лицо и голову в воду.
- Делать попытки лежать на воде.
- Обучать выдоху на границе воды и воздуха
- Учить элементарным прыжкам в воду.
- Формировать умения лежать на воде.

***Гигиенические навыки:*** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запоминать личные вещи.

#### ***К концу года дети должны уметь!***

- Ходить вперед и назад в воде глубиной 60 см делать гребковые движения руками.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Фонтаны»
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по дну бассейна (60 см) с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной 60 см.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Выполнять фонтан ногами сидя на бортике, держась за неподвижную опору.
- Не бояться воды.
- Опускать лицо в воду.
- Передвигать подвижную опору по воде выполняя, хват руками.
- Ходить, бегать, прыгать в воде.
- Лежать на воде, погружаться с головой.

***Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.***

- Входить в воду только по разрешению тренера

- Действовать сообща, слушать тренера.
- Спускаться и подниматься по лестнице самостоятельно.
- Попытаться самостоятельно и аккуратно снимать и одевать свои вещи.
- Быть активными в воде.

### ***II младшая - средняя группа «Теремок»***

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде и формирование таких навыков как скольжение с опорой и без, выдох вводу с продвижением и без. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно продвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др. Получают первые основы плавания.

#### ***Задачи обучения.***

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению и всплытию.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Формировать свободное лежание на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног «Фонтаны» «Мотор»
- Учить работе ног кролем с неподвижной опорой на груди и на спине.
- Учить скольжению с подвижной опорой и без нее.
- Учить плавать с подвижной опорой в ластах.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить лежать в воде на спине.
- Учить нырять на мелкой части 60 см.
- Формировать основы плавания без опоры на разные расстояния.
- Учить выдоху вводу с продвижением.

***Гигиенические навыки:*** Продолжать учить самостоятельно, раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

#### ***К концу года дети должны уметь!***

- Погружать лицо и голову в воду
- Открывать глаза в воде.
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

- Выполнять разные упражнения с работой ног.
- Выполнять выдох в воду без продвижения.
- Попытаться выполнять выдох в воду с продвижением.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной 60 см.
- Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Скользить с опорой и без
- Плавать с подвижной опорой (доска, нудл).
- Нырание на мелком месте за тонущими предметами.
- Согласованно прыгать с бортика.

***Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.***

- Входить в воду только по разрешению тренера
- Действовать сообща, слушать тренера.
- Спускаться и подниматься по лестнице самостоятельно.
- Попытаться самостоятельно и аккуратно снимать и одевать свои вещи.
- Быть активными в воде.

***Средняя группа «Карусель»***

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние на глубину, лежание выполнением разных фигур, согласованное скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

***Задачи обучения.***

- Продолжать знакомить со свойствами воды (погружению и всплытию)
- Продолжать обучать передвижениям в воде с опорой и без
- Учить нырять на средней части бассейна.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить различным прыжкам в воду
- Обучать лежанию с выполнением разных фигур (поплавок, звезда)
- Учить выполнять плавательные движения ногами как при плавании кролем.
- Учить плавать согласованно с дыханием.
- Учить основам движений ногами брасс с неподвижной опорой.

**Гигиенические навыки:** Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

**К концу года дети могут.**

- Проплывать в тоннель, подныривать в обруч.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с продвижением вперед
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Двигать ногами брассом с неподвижной опорой.

**Старшая - подготовительная группа «Радуга»**

К подготовительной группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине. Идет знакомство с элементами движений ногами брассом. Их движения могут быть еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**Задачи обучения.**

- Учить технике скольжения (стрелочка) на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине с выполнением разных фигур по команде тренера.
- Учить погружаться в воду на разную глубину в ластах и без них.
- передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить передвигаться и ориентироваться под водой на разные расстояния

- Научить выдоху в воду при нырянии и при продвижении с подвижной опорой.
- Учить сочетать движения руками и ногами при плавании на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время упражнения торпеда на груди и на спине.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине по команде.
- Учить выдоху вводу при нырянии на глубину.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи, аккуратно их складывать.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

**К концу года дети могут.**

- Скользить на груди и на спине.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолазы».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с подвижной опорой.
- Двигать ногами с подвижной опорой способом «брасс»
- Плавать торпедой на груди и на спине без опоры.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Нырять на глубину с выдохом вводу.
- Нырять на разную глубину и длину в ластах и без них.

В ЧУДО «Чудо-Радо» проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Совместную образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (контрастный душ, соляная пещера);
- развлечения, праздники на воде.

Совместная образовательная деятельность по обучению плаванию делится на три части: *подготовительную, основную, заключительную.*

*В первой части* разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений.

*В основной* - закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

*Заключительная часть* – снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Реализация задач непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию (Становление ценностей здорового образа жизни)

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ/Под ред. И.Ю. Синельникова – М.:АРКРИ, 2012. – 168с. (Растем здоровыми)
2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д:Феникс, 2001.- 320 с.
5. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками.- М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми)
7. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2011.-336 с.
8. Плавать раньше чем ходить.З.П.Фирсов Издательство « Физкультура и спорт» 1978 г.