

## **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Учимся плавать»**

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети.

Программа разработана:

- на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «17» октября 2013 г. № 1155)
- на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» и парциальной программы Е.К. Вороновой.
- в соответствии с Санитарно–эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 (с изм. от 04.04.2014)

Срок реализации 3 года.

Возраст детей 4-7(8) лет.

### **Цель программы:**

- обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.
- построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников процесса, обеспечивающий оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формирование у них физических способностей и качеств с учётом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

### **Формы и режим организации занятий**

- Основной организованной формой двигательной активности – являются учебно- тренировочные занятия по плаванию и соревнования.

- Работа по дополнительной образовательной программе организована в форме кружка «Учимся плавать», которая предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Количество часов, отведенных для занятий 64 (с октября по май).

<b>Группа</b>	<b>Количество детей</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Кол-во в неделю</b>	<b>Кол-во в год</b>
Средняя группа	12-14	20 мин	2	64
Старшая группа	12-14	25 мин	2	64
Подготовительная к школе группа	12-14	30 мин	2	64

- Занятия составляются соответственно возрастным и физическим возможностям воспитанников.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

#### ***Ожидаемые результаты работы для детей среднего дошкольного возраста:***

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

#### ***Ожидаемые результаты работы для детей старшего дошкольного возраста***

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.

- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

***Ожидаемые результаты работы для детей подготовительной к школе группе***

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Плавать спортивным способом «Кроль» на груди и на спине.