

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»)**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад «Березка» г.
Белоярский»
протокол от _____ 2017 года №. __

УТВЕРЖДЕНА
заведующий МАДОУ
«Детский сад «Березка» г. Белоярский»
_____ А. В. Дмитриева
приказ от _____ 2017 года № _____

**Дополнительная программа для детей 5-7 лет
«Золотые рыбки» (по обучению плаванию)
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г.
Белоярский»
на 2017-2018 учебный год**

**Инструктор по ФИЗО:
Суетова.Ю.Ю.**

г. Белоярский
2017 год

Пояснительная записка.

Плавание – это и способ укрепления здоровья, и полезный для жизни навык. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные малыша, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно - сосудистую систему, дыхательный аппарат. Вдобавок вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.

Плавание способно корректировать работу практически всех органов и систем детского организма. Это идеальное средство закаливания и физического развития. В воде организм теряет в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Это своеобразная «прививка» против ОРВИ. Дети начинают расти и прибавлять в весе, а все по тому, что тарелку каши, на которую раньше они смотрели с отвращением, после бассейна малыши съедают «за один присест». Такие детки быстрее учатся говорить. При этом их речь более связная и осмысленная.

Для всех детей **вода** – это положительный фактор. Вода действует всесторонне. В первую очередь она успокаивает, происходит своеобразный массаж. В поликлиниках обычно занимаются дети у которых есть какое либо заболевание, то в детском саду появляется возможность по плавать каждому ребенку. Если, конечно, в садике предусмотрен бассейн.

Плавание – это в первую очередь не спорт или здоровье, а **творчество**. В воде можно сделать все, что пожелаешь – повороты, сальто, поплавок, звезду и т.д. Обычный человек на суше этого не сделает, а в воде можно сотворить самого себя, тело становится гибким и пластичным.

Плавание – это не только **закаливание**, здесь работают все органы, формируется координация движений, в совокупности с этим всем работает мышление, формируется восприятие – то, что говорит тренер, ребенок схватывает, умеет отрабатывать и выполнять.

Плавание для детей как спорт или здоровье является одним из наиболее популярных видов. Оно не требует значительных затрат, как, скажем, такие виды спорта, как теннис или хоккей, не подразумевает какого – либо использования технических средств.

Как научить ребенка плавать? Самое верное обучение плаванию – это обучение в виде игры.

Игры на воде вызывают у детей положительные эмоции и имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, умения подчинить страх своей воле.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. **Игра** – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи.

Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения. Таким образом, игры в воде, можно рассматривать как эффективное средство всестороннего развития ребенка.

Основные цели МАДОУ:

- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- достижение спортивных успехов.

Задачи программы МАДОУ г. Белоярский.

Оздоровительные: - Формирование и укрепление здоровья детей, повышение работоспособности организма, приобщение детей к ЗОЖ. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Образовательные:- Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости). Обучать детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

Воспитательные:- Воспитание нравственно волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием.

Принципы:

1.Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучение плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети в воде сами подсказывают, чего следует начинать. Если ребенок боится брызг – необходимо научить его отпускать лицо в воду, боится упасть – научить вставать, боится захлебнуться – научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку – научиться нырять, пытается сделать вдох – научить дышать во время плавания.

2.Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому – научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру.

3.Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться или «плавать»»), объем нагрузки (сколько я намерен сегодня проплыть), Самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

4.Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка. Задача инструктора – во время заменить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовывать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий.

5.Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуацию в учебную, способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип – условие освоения ребенком

все более сложных приемах плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Литература:

1. Большакова. И. «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста). – Ижевск 2008 год.
2. Булах.И.М. Плавание от рождения до школы.- Минск Полымя 1991 год.
3. Большакова. И. «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста). – Ижевск 2008 год.
4. Осокина.Т.И., Тимофеева.Е.А., Богина.Т.И. Обучение плаванию в детском саду. –Москва
5. Осокина.Т.И. Как научить детей плавать. – Москва «Просвещение» 1985 год.
ва «Просвещение» 1991 год.
6. О пользе плавания. Спортивно оздоровительный комплекс «Сокол» 2004 – 2009 года
7. Дошкольное воспитание. – 1991 год, №11.
8. Дошколь воспитание. – 2008 год, №6.
9. Кадинова. В.Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. – Москва.
10. Кадинова. В. Спортивные праздники и досуги. – Москва.
11. Пищекова. Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – Москва 1008 год.
12. Плавание. Ранний старт. – Москва 2008 год.

Перспективное – планирование на учебный год.

Игра/Задачи	1 – год обучения.	2 – год обучения.
Сентябрь.		
«Мы веселые ребята»	Обучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.	Развивать умение двигаться в разных направлениях.
«Найди свой домик»	Обучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы.	Развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу.
Октябрь.		
«Невод»	Познакомить с сопротивлением воды.	Упражнять в умении преодолевать сопротивление воды.
«Кузнечики»	Воспитывать навыки ориентировки в воде.	Развивать умение ориентироваться в воде.
«Солнышко и дождик»	Ориентировка в воде.	Продолжать правильно ориентироваться в воде.
Ноябрь.		
«Карусели»	Обучать освоению движений в воде (ходьба и бег).	Упражнять в умении правильно выполнять заданное движение.
«Плыви игрушка»	Обучение активному выдоху.	Развивать ориентировку в пространстве, продолжать выполнять активный выдох.
«Насос»	Учить детей погружаться в воду до подбородка.	Развивать умение погружаться в воду с головой.
«Хоровод»	Обучать погружению в воду с головой.	Формировать умение погружаться в воду с головой с задержкой дыхания.
Декабрь.		
«Нырни в обруч»	Обучать погружаться в воду с открыванием глаз.	Закреплять умения открывания глаз в воде.
«Покажи пятки»	Учить выпрямлять ноги в воде с опорой на прямых руках.	Упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.
«Маленькие и большие ноги»	Упражнять детей по графическому сигналу выполнять действия в разном темпе.	Развивать умение по звуковому сигналу выполнять заданное действие.
«Усатый сом»	Совершенствовать умение ориентироваться в воде.	Упражнять детей действовать по сигналу.

Январь.

«Поплавок»	Обучать детей всплывать на поверхность воды.	Упражнять в умении выполнять правильный глубокий вдох.
«Кораблики»	Приучать выполнять в воде движения в разных направлениях.	Развивать умение внимательно слушать сигнал.
«Смелые ребята»	Продолжать учить погружению в воду с головой с открытыми глазами.	Упражнять в умении рассмотреть предмет под водой.
«Пять веселых лягушат»	Упражнять погружению в воду с головой.	Развивать умение действовать в соответствии с текстом.

Февраль.

«Подводные лодки»	Обучать скольжению на воде.	Совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения на воде.
«Водолазы»	Продолжать учить погружению в воду.	Закреплять умение открыванию глаз в воде.
«Медуза»	Учить свободно лежать на воде.	Совершенствовать умение свободно лежать на воде.
«Буксир»	Освоение без опорного горизонтального положения на воде.	

Март.

«Забрось мяч в обруч»	Учить принимать правильное положение тела при скольжении.	Развивать двигательную активность.
«Быстрые лодки»	Учить принимать правильное положение для выполнения скольжения на груди.	Упражнять в скольжении на груди.
«Попади в движущуюся цель»	Упражнять детей в различных действиях в необычных условиях.	Развивать ловкость, навыки коллективного взаимодействия.
«Кто как плавает»	Упражнять детей в разных видах передвижения в воде.	Закрепить различные виды движения.

Апрель.

«Удочка»	Упражнять в погружении в воду с головой.	Закрепить умение погружаться в воду с головой.
«Крокодилы на охоте»	Освоение горизонтального положения, Движение ногами.	Развитие ориентировки в воде.
«Море волнуется»	Упражнять быстро и правильно выполнять правила игры.	Развивать быстроту.

Май.		
«Торпеды»	Упражнять в скольжении на груди.	Приучать детей энергично двигаться в воде.
«Байдарки»	Приучать преодолевать сопротивление воды.	Упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Способы проверки знаний и навыков.

.Диагностика (сентябрь и май) Уровень физического развития.

Оценка результатов.

Высокий уровень ребенок самостоятельно выполняет заданное упражнение.

Средний уровень – ребенок выполняет упражнение с помощью тренера.

Низкий уровень – ребенок не справляется с заданным упражнением.

Тематический план на год.

Сентябрь.

1. «Мы веселые ребята»
2. «Найди свой домик»

Октябрь.

1. «Невод»
2. «Кузнечики»
3. «Солнышко и дождик»

Ноябрь.

1. «Карусели»
2. «Плыви игрушка»
3. «Насос»
4. «Хоровод»

Декабрь.

1. «Нырни в обруч»
2. «Покажи пятки»
3. «Маленькие и большие ноги»
4. «Усатый сом»

Январь.

1. «Поплавок»
2. «Кораблики»
3. «Смелые ребята»
4. «Пять веселых лягушат»

Февраль.

1. «Подводные лодки»
2. «Водолазы»
3. «Медуза»
4. «Буксир»

Март.

1. «Забрось мяч в обруч»
2. «Быстрые лодки»
3. «Попади в движущуюся цель»
4. «Кто как плавает»

Апрель.

1. «Удочка»
2. «Крокодилы на охоте»
3. «Море волнуется»

Май.

1. «Торпеды»
2. «Байдарки»