

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Капитошка»
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»
для обучающихся 3-7 лет

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Капитошка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно, оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, особенно на развивающийся детский организм. От всех известных человечеству физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на ребёнка прекрасное оздоровительное действие.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие обучающегося, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Задача педагога – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность программы заключается в реализации индивидуального подхода при обучении плаванию детей дошкольного возраста. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Разделение группы на подгруппы по 8-10 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения. Объем программного материала занятий учитывает основные физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Адресат программы. Программа рассчитана для обучающихся дошкольного возраста с 3 до 7 лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

Объем и сроки освоения программы. Срок освоения программы – 4 года. На полное освоение программы требуется 288 часов.

Формы обучения. Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор на обучение по программе – на платной основе. Состав группы 8-10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Программа рассчитана

на 4 года обучения. Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий – 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность заключается в том, что дошкольный, младший школьный возраст (3-7 лет) является наиболее благоприятным для освоения двигательных действий, различных техник, в том числе, техники плавания. Дети данного возраста наиболее восприимчивы к обучению согласованным действиям рук, ног и дыхания в воде, что позволяет им овладевать основами техники плавания стилем «кроль», «брасс» с меньшими затратами времени и усилий по сравнению с детьми других возрастных групп. Процесс обучения плаванию обладает большим образовательным, развивающим, воспитывающим, а главное – оздоравливающим потенциалом.

Практическая значимость. Обучающиеся научатся регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. В младшей и средней группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяют добиться хороших результатов.

Цель программы: Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Оздоровительные:

– укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

– содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

– совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

Образовательные:

– прививать культурно-гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания в жизни человека, формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и плаванием в частности;

– формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

– обучать всем стилям плавания; современным видам оздоровительной гимнастики на воде (аква-аэробика под музыку).

Развивающие:

– содействовать гармоничному развитию организма дошкольников;

– совершенствовать состояние функционального здоровья дошкольников;

– расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

– развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

– формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;

– обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;

– воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам, способность прийти на помощь, умение работать в коллективе – сообща; умение достойно не только побеждать, но и проигрывать своим соперникам.

Основные формы и методы.

Методы, приёмы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных физиотерапевтических особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

В 4-летнем возрасте малыши учатся просто передвигаться в воде, приседать, выполнять элементарные гребковые движения руками, погружаться с головой, открывать глаза в воде. К 7 годам они овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы.

Система работы построена в соответствии:

1. морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде;

2. учетом особенностей детей.

Важно отметить, что на занятиях строго соблюдаются Санитарно-эпидемиологические нормы и требования техники безопасности.

Формы проведения занятий:

- традиционное учебное занятие;
- игровое занятие.

Форма организации деятельности детей на занятии:

– фронтальная - подача учебного материала всему коллективу детей;

– индивидуальная - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности детей и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

– групповая - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Основные формы и приемы работы с детьми

- Беседа.
- Сюжетно-ролевая игра.
- Познавательная игра.

Примерная структура занятий:

- подготовительная часть – построение, передвижения, ОРУ на суше и в воде (3-7 мин);
- основная часть – подвижные игры с элементами плавания, овладение способами плавания, игровые упражнения и задания (5-18 мин);
- заключительная часть – снятие напряжения, игровая деятельность, игры на внимание, свободное плавание, анализ результата, подведение итога занятия (2-5 мин).

Планируемые результаты.

В конце обучения обучающиеся должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни. должны иметь представление:
- о разных стилях плавания («кроль», «басс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

должны уметь:

– 3-4 года: передвигаться в воде по дну бассейна различными способами, опускать лицо в воду, делать выдох в воду, погружаться в воду у опоры и без опоры;

– 4-5 лет: выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд, выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра, выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры), проплывать облегченным способом 2-3 метра, выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз);

– 5-6 лет: проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров), выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) (облегченный кроль), выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз), плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища;

– 6-7 лет: проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (6-8 метров), плавать кролем на груди при помощи рук и ног 6-8 метров, плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (5-6 метров), выполнять многократные выдохи в воду (6-8 раз).

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости; расширение адаптивных возможностей детского организма; повышение показателей физического развития детей; расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка; развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения; формирование нравственно-волевых качеств.

Механизмы оценивания образовательных результатов. Контроль результативности выполнения программы осуществляется в форме:

- педагогического наблюдения.