

«Согласовано»

на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от « 28 » 08 2020 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №23»  
Т.В.Устинова.

Приказ № 100  
от « 28 » 08 2020 г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НОДА

Разработана с учетом Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа Королёв Московской  
области «Детский сад компенсирующего вида «Чебурашка»

срок реализации программы: 2020-2021 учебный год.

Составитель: Мевш Л.В.

г.о. Королёв Московской области  
2020

Индивидуальная программа по обучению детей 3-7 лет основана на программе Осокиной Т.И. «Обучение плаванию детей в д/с» и разработана с учетом собственного опыта работы.  
АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА, разработанная индивидуально.

ЦЕЛЬ программы – научить всех детей чувствовать себя как рыба в воде, свободно, без боязни передвигаться в ней, держаться на поверхности воды, проплывать не менее 8-10 м одним из облегченных способов плавания.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, укрепляют нервную систему, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость и чем раньше ребенок научится плавать, тем лучше.

Поэтапное формирование соответствующих навыков:

ПЕРВЫЙ ЭТАП начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами и продолжается до тех пор, пока ребенок сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

ВТОРОЙ ЭТАП связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

ТРЕТИЙ ЭТАП предусматривает умение детей проплыть 10-15 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания.

### АКТУАЛЬНОСТЬ

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одно из главных стратегических задач развития страны.

И в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Одно из важнейших значений массового обучению детей дошкольного возраста залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети.

Ведущая ЦЕЛЬ программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психологических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, создания хорошего настроения.

Важными ЗАДАЧАМИ программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости и т.д.)

1. учить погружаться в воду, открывать глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
2. учить выдоху в воде;
3. учить скольжению;
4. учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
5. учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
6. учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации.

ТИП ПРОГРАММЫ - образовательный, оздоровительный, развивающий, воспитательный.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

## 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

- формировать теоретические практические основы освоения водного пространства:
- учить плавательным навыкам, формировать устойчивый интерес умениям.

## 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоническому психофизическому развитию
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма,

## 3.- РАЗВИВАЮЩИЕ

- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде

## 4 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

ТИП ЗАНЯТИЙ: комбинированный; первичного ознакомления; усвоение новых знаний; применение полученных знаний и умений; закрепления; повторения

ОБУЧЕНИЕ плаванию детей с 3-7 лет по данной программе проходит в закрытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МБДОУ №23 детский сад «Чебурашка» г.Королев с 01.10.20 г.- 31.05.21г. и проходит в форме групповой образовательной деятельности установленному расписанию – 2 раза в неделю, 15-20 минут, количество детей в группе 8-10 человек; при температуре воды 30-32гр, воздуха 28-30 гр.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

1. – внимательно слушать задание и выполнять его;
2. – входить в воду только по разрешению преподавателя;
3. – не мешать друг другу;
4. – не кричать;
5. – не звать нарочно на помощь;
6. – не топить друг друга;
7. – не бегать в помещении бассейна;
8. – выходить быстро по команде инструктора.

ЗАНЯТИЯ состоят из трех частей:

#### - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

– проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений имитирующих плавательные движения;

#### - ОСНОВНАЯ

– проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;

#### - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ –

- включает в себя свободное произвольное плавание.

### ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе;

**ДОСТУПНОСТЬ** – физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста;

**АКТИВНОСТЬ** – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо как можно больше игр;

**НАГЛЯДНОСТЬ** – для успешного прохождения процесса обучения объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ** – во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям.