

Краткая презентация Программы

Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности «Веселый дельфин» для детей от 5 до 6 лет (далее Программа) – ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепления здоровья обучающихся.

Актуальность программы обозначена необходимостью приобретения ребенком двигательного опыта в разных сферах жизнедеятельности, необходимостью укрепления психического и физического здоровья детей, формирования нравственно-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Программа обусловлена современными требованиями модернизации системы образования и потенциалом образовательного учреждения.

Цель: создание условий для укрепления физического здоровья детей в процессе обучения плаванию.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представлений о свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о ее выталкивающей и поддерживающей силе;
- формирование представления о безопасном поведении на воде и рядом с водоемом;
- формирование начальных представлений о плавании как о виде спорта, его значение в жизни человека;
- формирование представлений о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Развивающие:

- развитие двигательных навыков в воде;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- развитие умения проплыть определенными способами («кроль» на груди и спине).

Воспитательные:

- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание чувства заботы о своем здоровье.

Отличительной особенностью данной программы, является учет контингента семей учреждения и их образовательные потребности, дифференцированный подход к каждому воспитаннику. Обучающемуся предоставляется возможность выбирать содержание образовательной деятельности-способы взаимодействия с водой, игры на закрепление материала, новые темы для изучения.

В результате реализации Программы воспитанники будут знать и уметь:

Уметь:

- погружаться под воду у опоры и без нее с задержкой дыхания;
- передвигаться по дну бассейна различными способами (шагом, бегом, прыжками, приставными шагами).
- выполнять выдохи в воду на 5-6 счетов;
- выполнять положение пловца на груди и на спине в течение 2-4 секунд;
- выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у поручня (с подвижной опорой);

Знать:

- правила личной гигиены (как принимать душ).
- упражнения для формирования правильной осанки (у стены, с гимнастической палкой).
- упражнения для координационных упражнений (быстрый бег в разных направлениях по сигналу).

Результативность будет проверяться тестами (горизонтальное положение пловца 6-7 секунд, движение ногами «кроль»). Результативность обучения будет проверяться тестами (погружение под воду на 4-5 секунд, выдохи в воду до появления пузырей). Формами подведения итогов станут соревнования «Веселый дельфин».

Методическое обеспечение программы

- помещения: бассейн, оборудованный в соответствии с педагогическими и санитарными нормами;
- спортивное оборудование;
- дидактические и информационные материалы.

Для эффективной реализации содержания программы предусмотрена программа разработки рабочих программ на каждый период обучения.

Список литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: ФиС, 2001. – 400 с.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989. – 98 с.
3. Маханева М. Д., Баранова Г. В. Фигурное плавание в детском саду. – М.: 2009. – 33 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Рыбак М. В. Раз, два, три – плыви! – М.: Обруч, 2010
6. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008. – 110 с.