**АННОТАЦИЯ**

**к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по обучению**

**детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет плаванию по платной образовательной услуге физкультурно- спортивной направленности**

**Срок реализации программы 2020 - 2021 учебный год**

# Пояснительная записка

Программа обучение детей плаванию разработана в соответствии с ФГОС ДО и программе системы обучению плавания

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому.

Интерес к средствам и методам укрепления психофизиологического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств никогда не угасал. Очевидно, что ведущую роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. История обучения плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) насчитывает несколько десятков лет. За этот период были разработаны программы и методики, регламентирующие процесс обучения: это пособия Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, Е.К. Вороновой и тд., но все эти работы построены на классических схемах обучения плаванию, принятых в спорте. Современные ДОУ не ставят целью вырастить из детей спортсменов – это задача специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, и, как следствие, уменьшение несчастных случаев.

# Цель и задачи Программы

Цель программы – формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности и развитие психических познавательных процессов с одной стороны, и нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств с другой.

Задачи программы поставлены таких образом, что их реализация способствовала гармоничному развитию всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно- двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствовала поддержанию положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали к самостоятельной деятельности, стремлению научиться плавать. Так же реализация программы призвана решать задачи, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, безопасного поведения на воде, приучение к гигиене и правилам ухода за собой, своим телом.

Процесс обучения плаванию должен оказывает разностороннее развивающее влияние на детей, а его правильная организация влияет на уровень образовательно- воспитательного эффекта.

Четкое следование заданным целям программы обучения плаванию помогает научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, проплывать самостоятельно небольшие дистанции в свободном стиле. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей. Ребенок, преодолевший страх перед водой, начинает увереннее чувствовать себя в коллективе.

В реализации целей программы обучения плаванию также необходимо максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, способствовать закаливанию организма. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно- двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

1. Способствовать укреплению здоровья ребёнка и его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки: быстро и аккуратно раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем и насухо вытираться, сушить волосы феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Образовательные задачи направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость), развитие осознанности двигательных действий, развитие внимания, мышления и памяти. Образовательные задачи реализуются в трех основных разделах программы: начальное обучение плаванию (приучение к взаимодействию с водой), ориентирование в воде (ныряние, открывание глаз в воде, поиск предметов на дне бассейна) и обучение спортивным способам плавания (таким стилям плавания как кроль на груди и кроль на спине).

1. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способом брасс и дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства).

# Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

1. *Развивающее обучение*. При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
2. Воспитывающее обучение. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
3. *Сознательность.* Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф. Лесгафтом. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).
4. *Систематичность*. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания двигательной деятельности.
5. *Наглядность.* Создание у ребенка с помощью различных органов чувств

представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.

1. *Доступность.* Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности – преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
2. *Индивидуализация*. Учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.
3. *Оздоровительная направленность.* Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья.