

## **ПРОГРАММА «ДЕЛЬФИНЕНОК», ДОЛГИХ Е.В.**

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения детьми нового социального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 1,6 лет до 8 лет при отсутствии медицинских противопоказаний. Обучение проходит в подгруппах, которые формируются с учетом возрастных особенностей детей, степени их подготовленности.

### **Актуальность**

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

**Цель программы** - способствовать физическому развитию детей дошкольного возраста через обучение плаванию

### **Задачи программы.**

1. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат у детей дошкольного возраста.
2. Формировать двигательные умения и навыки в плавании.
3. Формировать умение плавать различными стилями.
4. Воспитывать положительно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 5 лет. Бассейн посещают дети раннего возраста с 1,6 лет и до 8 лет.

Основной организованной формой двигательной активности в нашем дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

**Форма проведения занятий:** групповая, для занятий в бассейне, детей разделяют на группы, численностью по 8-10 человек.

**Цикл занятий включает** в себя 27 занятий в год у детей раннего и младшего возраста (1 раз в неделю), 56 занятий в год у детей среднего, старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) (2 раза в неделю).

**Время пребывания в бассейне:** ранний и младший возраст не более 10-15 мин., средний возраст не более 20 мин., старший не более 25-30 мин.

**Реализация совместной образовательной деятельности проводится в первую половину дня инструктором по физической культуре (с обучением детей плаванию)**

**Ожидаемые результаты освоения Программы:**

1. Умение свободно держаться на воде.
2. Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию
3. Умение плавать различными стилями.
4. Сформировано положительно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию.

**Форма контроля:** Оценка проводится по результатам анализа индивидуальной карты ребенка