

4. Планируемые результаты освоения программы

Основными показателями успешной реализации программы является:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде;
- адекватная самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

Умения и навыки

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для разминки на суше и других форм двигательной деятельности режима детского сада.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Выполнять упражнения на согласование движений рук и ног разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться;

Погружаться в воду с головой, открывать глаза, находить и доставать игрушки со дна.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимальной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди и спине.

Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, брассом, дельфином со вспомогательными плавсредствами и без них. Дыхание произвольное, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем на задержке дыхания и с выдохом в воду, с использованием поддерживающих плавсредств и без них.

Плавание различными сочетаниями движений облегченными, неспортивными и спортивными способами на задержке дыхания и с выдохами в воду (согласовывать движения руками и ногами с дыханием).

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе.

Максимальное проплывание расстояний.

Требования

Знать правила поведения в бассейне

Знать названия способов плавания

Уметь:

- самостоятельно входить и выходить из воды;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- погружаться в воду с головой, выполняя многократные выдохи в воду;
- выполнять упражнение «Звезда» на груди и спине;
- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- доставать предметы со дна;
- нырять в длину (2-3 м) и собирать игрушки со дна;
- выполнять скольжение на груди и спине 3-4-5м;
- плавать при помощи движений ног способом кроль, брасс, дельфин на груди и спине;
- плавать с согласованной работой рук и ног способом кроль на груди;
- плавать с согласованной работой рук и ног способом брасс на груди;
- выполнять скольжение на спине с работой ног способом кроль, в т.ч. со вспомогательными средствами;
- плавать комбинированным способом;
- выполнять спады в воду из разных положений.

5. Диагностика плавательных умений и навыков

Результативность обучения детей, посещающих занятия, отслеживается путем диагностирования, которое проводится в конце учебного года (апрель – май). Уровень сформированности навыков фиксируется в бланке «Экспресс-диагностики» в соответствии с возрастом.

Параметры экспресс-диагностики отражают умения и навыки, которые ребенок приобрел к концу каждого психологического возраста. Система оценки имеет свою градацию:

С - навык сформирован;

С/Ф - в стадии формирования;

Н - навык не сформирован.

Исследуемые показатели (плавательные навыки) в соответствии с возрастом:

Конец пятого года жизни

- 1 - выполнять 10-12 выдохов в воду;
- 2 - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 -12 сек.;
- 3 - выполнять скольжение на груди 3-5 м;
- 4 - выполнять скольжение на спине 3-5 м;
- 5 - ныряние в длину (2-3 м) с доставанием игрушки со дна;
- 6 - плавать на груди при помощи движений ног способом кроль, в т.ч. со вспомогательными плавсредствами;
- 7 - плавать на спине при помощи движений ног способом кроль, в т.ч. со вспомогательными плавсредствами;
- 8 - плавать на груди при помощи движений ног способом брасс, в т.ч. со вспомогательными плавсредствами;
- 9 - плавать на груди с согласованной работой ног и рук способом кроль, в т.ч. с использованием вспомогательных плавсредств;
- 10 -плавать произвольным способом, в т.ч. со вспомогательными плавсредствами.

6. Взаимодействие с родителями

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- познакомить родителей с особенностями физического развития детей, приоритетными задачами этого направления в данной возрастной группе;
- помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения;
- ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе;
- способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения - дома на улице, в лесу, у водоема.

Формы взаимодействия с родителями:

родительские собрания – это действенная форма работы с родителями, знакомящая с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников);

беседы– это наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию;

индивидуальные, групповые или тематические консультации – организовываются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы;

наглядно-информационное взаимодействие – направлено на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию, их успехов на определенном этапе обучения, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программе по плаванию, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и многое другое. Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию.

Взрослые должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная учебная программа определяет содержание занятий и их последовательность; плавательные движения, игровые методы и упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников. Постепенное введение более сложных элементов планируется в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в данной возрастной группе.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов и родителей можно добиться позитивных результатов в посещение бассейна детского сада воспитанниками.

7. Список используемой литературы

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду», М., «Просвещение», 1991;
2. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», С-П., Детство-Пресс, 2011;
3. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет»,

- М.: «Школьная книга», 2009;
4. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М.: Айрис Пресс, 2003;
 5. Булгакова Н.Ж., Плавание. – М.:2001;
 6. Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М., «Скрипторий 2003», 2008;
 7. И.А.Большакова «Маленький дельфин», М.: Аркти, 2005;
 8. Разработки и методики обучения плаванию детей с нарушением слуха, электронные ресурсы.

