

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО
И МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА»

Автор программы:

Фонина Светлана Валентиновна, педагог дополнительного образования.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Плавание жизненно необходимый навык для ребенка. Анатомические и физиологические особенности детей способствуют освоению движений в воде: удельный вес меньше, чем у взрослых, поэтому дети намного легче и лучше (стабильнее) держатся на воде. Тело ребенка имеет хорошо обтекаемую форму, подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно – сосудистую системы ребенка, более того, развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Таким образом, занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления, - важнейший фактор гармоничного развития малыша. Горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет саму сердечно – сосудистую систему. Освоение горизонтального положения тела как рабочей позы пловца имеет важное значение для дальнейшего правильного освоения рациональной техники плавания. Особо следует сказать о дыхании. В раннем возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, преодоление давления воды на грудную клетку во время акта дыхания (особенно во время выдоха в воду), выполнение различных движений, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют дыхательную систему детей.

Руководствуясь предшествующим опытом работы, данными педагогов и психологов, следует сказать, что 2года – это возраст, когда ребенок начинает говорить (словарный запас составляет примерно 220 – 240 слов), а понимает он на много больше. Именно в этом возрасте ребенок может спокойно перейти от купания в ванной к занятиям в малом бассейне с тренером в воде с возможным присутствием родителей на бортике бассейна.

Адресат программы:

-воспитанники детского сада раннего и младшего возраста, дети не посещающие детский сад раннего и младшего возраста.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы: формирование начальных двигательных навыков ребенка раннего возраста в воде.

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- научить самостоятельно входить в воду и выходить из воды по лестнице;
- научить передвигаться в воде в различных направлениях;
- научить передвигаться в воде разными способами (ходьба, бег, прыжки);
- обучить выдоху в воду («пузыри»);
- развивать координацию движений путем игровой деятельности;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать гигиенические навыки;
- привлекать родителей к участию в совместной игровой деятельности с ребенком в воде;
- способствовать закаливанию организма ребенка.

Ожидаемые результаты дополнительной образовательной программы.

При условии систематического посещения занятий ребенок может: самостоятельно уверенно входить в воду и выходить из воды по лестнице; передвигаться по бассейну в различных направлениях, разными способами; не боится брызг, умывает лицо руками; с удовольствием играет игрушками; может поднимать ноги от дна вверх с опорой на круг, мяч или плавательную палку; выполнять движения ногами в безопорном положении; пускает в воду «пузыри».

Используемая литература:

1. Ласточкина Е.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание для детей с нарушениями осанки. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2001.
2. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей - М., 2001.