

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта – красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Новизна дополнительного образования по внедрению элементов синхронного плавания в занятия в бассейне:

- ✓ включение элементов синхронного плавания в условиях малогабаритных бассейнов, положительно влияют на общую физическую и плавательную подготовленность детей 5-7 лет;
- ✓ методика обучения элементам синхронного плавания содержит комплекс дыхательных упражнений на суше.
- ✓ введение элементов синхронного плавания в занятиях плаванием помогает решать проблему водобоязни, что способствует повышению уровня плавательной подготовленности;
- ✓ позволяет использовать эти элементы в качестве средства педагогического контроля за обучением навыку плавания и физическими качествами юных пловцов;
- ✓ степень освоения элементов синхронного плавания 5-7 летними детьми в условиях малогабаритного бассейна в детском образовательном учреждении является критерием, позволяющим проводить в дальнейшем отбор в специализированные секции.

Актуальность

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому целесообразно использовать, в основном, только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Выявление и реализация творческого потенциала дошкольника является одним из приоритетных направлений современной педагогики.

Развитие детского творчества – сложная и актуальная проблема. Современный подход к ее изучению характеризуется стремлением к поиску эффективных путей личностного становления в условиях интеграции, взаимосвязи разных видов деятельности детей, таких как плавание, музыка, познавательная среда.

Цель программы - повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе включения в методику обучения элементов синхронного плавания.

Задачи программы:

- ✓ формировать физические качества: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу;
- ✓ развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
- ✓ развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде);
- ✓ развивать детское творчество.

Отличительные особенности программы:

На занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование. В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде. Особенностью данной рабочей программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Дополнительная образовательная программа «Фламинго» реализуется на основе следующих принципов:

- *принцип гуманизации* – определяющий приоритет не на передаче знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни, отношение к личности ребенка как к высшей ценности;
- *принцип развивающего обучения* – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные, психические процессы (ощущение, восприятие, память, внимание, речь, мышление), а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом;

- *принцип сознательности* предусматривает построение процесса обучения, при котором воспитанники ясно представляют его задачи и конечную цель. Осваивая новые упражнения или фигуры, они не должны механически копировать увиденное движение или элемент, исполненные другими девочками, а творчески, сознательно подойти к его изучению, учитывая при этом свои возможности и перспективы, а также возможные неудачи;

- *принцип наглядности*: использование этого принципа в первоначальном обучении особенно важно, так как создание правильного представления о новой форме, о новой фигуре возможно только с помощью показа. Показ фигуры, сопровождаемый четким доступным разъяснением, способствует быстрейшему пониманию сути того или иного движения или упражнения и воспроизведению его с наименьшим количеством ошибок. На последующих этапах развитие представления о новом движении достигается не только живым показом и емким образным разъяснением, но также использованием различных наглядных пособий, в частности рисунков, таблиц, схем;

- *принцип систематичности*: вся информация о новом упражнении или действии должна подаваться последовательно и непрерывно, в соответствии с четко продуманной и обоснованной системой, строго соблюдая изложение материала от простого — к сложному, от известного — к неизвестному, от легких действий — к более трудным. Это значит, что девочки обучаются вначале вспомогательным, а потом основным упражнениям, при постоянном возрастании нагрузок и с использованием новых и разнообразных упражнений. Кроме того, необходимо следить за непрерывностью процесса обучения. В случае нарушения данного принципа создаются затруднения для своевременного закрепления и упрочнения функциональных изменений, происшедших в организме;

- *принцип доступности*: следует постоянно заботиться, чтобы содержание материала и методы его изложения всегда соответствовали возможностям воспитанников на данном этапе. Это не значит, что задания обязательно будут чрезмерно легкими. Выполнение задач должно соответствовать подготовленности воспитанников и должно быть связано с проявлением определенных усилий. Если упражнения будут легкими, интерес к ним может пропасть. Следует чередовать в каждом занятии легкие и более сложные, но посильные упражнения, разнообразить материал для того, чтобы воспитанники видели результаты своего труда и всегда стремились узнавать что-то новое;

- *принцип прочности*: приобретенные знания, умения и навыки должны быть прочно усвоены воспитанниками. Этому способствует многократное повторение новых упражнений в различных условиях работы. При повторении упражнений в технику исполнения вносятся различные поправки и уточнения — для того чтобы в последующих попытках можно было выполнить эти упражнения значительно лучше;

- *принцип активности* тесно связан с принципом сознательности, потому что только на основе сознательности может проявляться настоящая активность. Девочкам необходимо давать широкие возможности для самостоятельной творческой деятельности.

Следует иметь в виду личную заинтересованность ребенка в своей деятельности. Нужно, чтобы он самостоятельно, без какого-либо принуждения со стороны инструктора, а только под его руководством, активно стремился приобрести знания, умения и навыки в избранном виде деятельности.

Занятия, проходящие эмоционально, способствуют повышению их активности, устранению неуверенности в себе и страха перед новыми элементами или действиями в необычной среде.

Активность дошкольников лучше всего проявляется в форме групповых занятий. В этом случае каждый член команды будет рассматривать свои действия в целом, в том числе успехи и неудачи всей группы. Однако и здесь должен соблюдаться индивидуальный подход к каждому ребенку.

Основные **подходы** к формированию и реализации программы «Фламинго»:

1. Личностно – ориентированный подход: способы общения предполагают умение встать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции. Тактика общения – сотрудничество.

2. Гуманистический подход – отношение к ребенку как к высшей ценности.
3. Психолого-педагогическая поддержка позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.
4. Деятельностный подход – комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификация (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.
5. Здоровьесберегающий подход - формирование привычки к здоровому образу жизни, гигиенических навыков, потребности в систематических занятиях физической культурой, обеспечение здоровьесберегающей среды.

Возраст обучающихся – 4-7 лет.

Сроки реализации – учебный год.

Форма проведения – групповая, индивидуальная.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

В бассейне ДООУ создана благоприятная предметно-пространственная среда т.к. оснащение необходимым оборудованием, инвентарем соответствует возрастным особенностям, что позволяет детям развивать свои способности, овладевать навыками и умениями в плавании.

В каждой возрастной группе решаются определенные задачи и цели, поэтому в зависимости от поставленных задач, возможно изменять наполнение пространства игрушками и пособиями (трансформируемость). Вариативность. Внесение нового игрового материала для занятия, нового спортивного инвентаря, позволяющих видеть новые свойства воды (не тонет, плавает). Вариативность предметно-пространственной среды дает возможность детям играть, развивает у детей познавательный интерес, дети сами придумывают новые движения в воде с игровым материалом и свободно плавают. Все оборудование находится в зоне доступности ребенка. В бассейне создана безопасная среда: тщательно продуманы, распределены и установлены оборудование и инвентарь для удобства и комфортного пребывания детей в бассейне. С детьми регулярно проводятся инструктажи по технике безопасности.

Материально-технические условия

- ✓ Дощечки для плавания
- ✓ Ласты
- ✓ Тонущие игрушки
- ✓ Плавающие игрушки
- ✓ Нудлсы
- ✓ Надувные круги,
- ✓ Надувные мячи
- ✓ Нарукавники
- ✓ Гимнастические палки
- ✓ Обручи
- ✓ Султанчики

Используемая литература:

1. Максимова М.Н., Теория и методика синхронного плавания: учебник, Москва, 2017.
2. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебнометодическое пособие/Под ред.А.А. Чеменовой. - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336 с
3. Е.К. Воронова, Программа обучения детей плаванию в детском саду, Санкт-Петербург, «ДЕТСТВОПРЕСС», 2010
4. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - Москва: ТЦ Сфера , 2009. - 64с.