

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре (плавание) МБДОУ №273.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Закон №273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в российской Федерации».
2. Конвенция о правах ребенка.
3. ФГОС ДО.
4. СанПиН 2.4.1.3049 – 13.
5. Устав ДОУ.

Содержание рабочей программы реализуется с учетом возрастных особенностей дошкольников и спецификой ДОУ.

Занятия проводятся по подгруппам не более 8 человек для младшего и среднего дошкольного возраста и не более 10 человек для старшего дошкольного возраста. Продолжительность занятий для младшей группы 15 минут, для средней группы 20 минут, для старшей – 25 минут и подготовительной к школе групп 30 минут, на одну подгруппу.

При планировании занятий мы опираемся на методику обучению плавания в детском саду Т.И. Осокина, так же используем нетрадиционную методику обучения плаванию детей дошкольного возраста И.А. Большакова «Маленький дельфин». Данные программы рассчитаны на возраст детей от 3 до 7 лет. В то же время мы включили упражнения с плавательными досками. Они помогают детям младшего возраста осваиваться и увереннее чувствовать себя в воде, а начиная со средней группы, дети с помощью доски осваивают горизонтальное положение в воде на груди и на спине. В старшей и подготовительной группе плавательные доски используются для отработки движений ногами при плавании кролем на груди. Дети научившиеся плавать кролем, в последствии, быстро и без больших затруднений овладевают всеми другими способами плавания, так как во время плавания кролем устанавливается высокая согласованность движений с правильным, ритмичным дыханием.

Обучение плаванию на спине начинают тогда, когда дети уверенно чувствуют себя в горизонтальном положении на груди и могут плавать кролем на груди только при помощи ног. В дальнейшем происходит параллельное обучение способам плавания кролем на груди и на спине.

По нашему мнению следует больше времени оставлять детям для самостоятельного плавания. Изучив одно-два новых упражнения на занятии, они охотно повторяют их во время игр, демонстрируя друг другу и преподавателю. Это способствует быстрому освоению детей в воде и воспитывает в них смелость, самостоятельность и настойчивость. На занятиях используются подвижные игры, включающие в себя ранее изученные элементы, где также происходит закрепление ранее изученного материала, а также, на каждом занятии включаются игры и упражнения на дыхание.

Перед тем, как войти в воду, дети проходят по ортопедической дорожке босиком. Общеизвестен факт, что стопа – это карта здоровья организма, на ней есть рефлекторные зоны всех внутренних органов человека.

Таким образом, даже простая ходьба босиком по ортопедическому коврику оказывает заметное оздоравливающее действие и укрепляет иммунитет.

Цели:

- Укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия детей
- Формирование основ здорового образа жизни
- Формирование потребности в разнообразной двигательной деятельности
- Обеспечение физической готовности ребёнка к школе и учебной деятельности.

Задачи:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья; всестороннее совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание организма.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений и плавания в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья.

Воспитательные: формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями и к занятиям плаванием; всестороннее развитие ребенка.