**Аннотация к рабочей программе по плаванию**

**Старшая группа**

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» обучение детей плаванию для детей младшей группы. Программа разработана на основе программы Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» (2003г.), которая рекомендована *Общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой*, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения на основе Общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

**Цели и задачи программы**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

**Задачи программы.**

**Оздоровительные:**

* укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
* содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
* совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
* расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
* развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

**Образовательные:**

* формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
* развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

**Воспитательные:**

* воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
* формировать стойкие гигиенические навыки;
* формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

**Ожидаемые результаты:**

* укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
* расширение адаптивных возможностей детского организма;
* повышение показателей физического развития детей;
* расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
* формирование основных плавательных навыков;
* развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
* развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
* формирование нравственно-волевых качеств.

**Принципы и подходы к формированию программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*Принцип оздоровительной направленности*,согласно которомуинструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации***,**который позволяетвыстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации*позволяет создавать гибкий режим дня иохранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

*Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьёй*,предполагающий единство требованийдетского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**Подходы к формированию программы:**

- системно – деятельностный подход;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

- творческая организация (креативность) образовательного процесса;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

**Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*1.Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

3.*Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;

- дыхание;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

4.*Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спуск в воду;

- прыжки ногами вперед.

5.*Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

6.*Последовательность освоения техники плавания:*

- разучивание движений ног;

- разучивание движений рук;

- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);

- совершенствование плавания в полной координации.

7.*Каждый элемент техники изучается в следующем порядке*:

- ознакомление с движением на суше;

- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды).

Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

**Формирование навыков плавания для возраста с 5 до 6 лет:**

Обучение плаванию определенным способом, умению более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине (согласованность движений рук, ног, дыхания).

**Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» обучение детей плаванию для детей старшей группы, относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка возраста 5-6 лет:

*Старшая и подготовительная группы.*

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

*К концу года дети научатся:*

* Будут уметь погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
* Будут стремиться нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
* Будут уметь выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
* Будут стремиться скользить на груди и спине с плавательной доской;
* Будут стремиться продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
* Научаться делать выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.