Адаптированная программа обучения плаванию в детском саду основывается:

- на фундаментальных исследованиях научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития детей дошкольного возраста (Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду);

- практических разработках и методических рекомендациях, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования (Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы);

- действующем законодательстве, иных нормативных провавых актах, регулирующих деятельность системы дошкольного образования.

Занятия плаванием в детском саду являются частью образовательной области «Физическое развитие» Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разносторонеему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием, возможно, скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности, формированию гигиенических навыков и здорового образа жизни.

**Цель программы:** гармоничное физическое и психическое развитие личности дошкольника, обучение детей основам плавания и правилам безопасности поведения на воде.

**Задачи программы:**

**оздоровительные**

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- формирование навыков личной гигиены;

- развитие физических качеств, адаптационных и функциональных возможностей организма;

**образовательные**

- обучение основам плавания, различным способам передвижения на воде

- формирование представления о технике безопасного поведения на воде

**воспитательные**

- воспитание интереса к занятием плаванием;

-воспитание морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, самостоятельности, уверенности в себе.

В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений; далее переходим к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде; скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно; свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, подготовленности, определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки.

**Методическое обеспечение:**

Основное содержание программы составляют методические рекомендации и материалы по обучению детей плаванию.

-организация занятий в воде различной формы и содержания,

-плавание с предметами (нарукавниками, досками, мячами, игрушками и др.),

-проведение игр соревновательной направленности,

-проведение досугов, праздников, свободного купания на воде,

-проведение лечебно-профилактических мероприятий (гидромассаж ног, закаливание, фиточаи и др.);

**Работа с педагогическим коллективом:**

* Совместная работа с педагогами в освоении детьми этапов программы;
* Рекомендации по формированию положительного эмоционального настроя перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях);
* Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

**Работа с родителями:**

* Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,
* Проведение дней открытых дверей,
* Выпускные показательные выступления

**Режим занятий:**

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию.

Программа предполагает 35 занятий в учебный год и 13 зянятий в летний период. Проводятся занятия 1 раз в неделю продолжительностью: младший дошкольный возраст – 15-20 минут; средний дошкольный возраст – 20-25 минут; старший дошкольный возраст – 25-30 минут (согласно СанПиН 2.1.2.1188-03).

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается через диагностирование плаваниельных умений, проводимое в октябре и мае.

**Прогнозируемые результаты:**

* преодоление водобоязни;
* снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
* сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
* сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
* сформированный навык плавания кролем на груди и на спине;
* применение умений и навыков плавания в повседневной жизни;
* повышение интереса к спорту;
* проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.

**Для занятий в бассейне каждому ребенку необходимо иметь:**

- махровый халат с длинным рукавом и капюшоном;

- большое полотенце;

- плавки (купальник);

- сланцы;

- резиновую шапочку;

- очки для плавания;

- мыло и мочалку.

**Последовательность проведения занятий:**

1. Разминка на суше (подготовительные и имитационные упражения).
2. Принятие душа.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнениям на дыхание.
5. Игровые задания, применяющиеся в различных частях занятия.
6. Время для самостоятельного плавания.
7. Душ, обтирание, сушка волос.