**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре (по обучению детей плаванию)**

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Одной из главных направлений дошкольного образования это физическое развитие, здоровье ребенка и его психологическое благополучие такова концепция дошкольного образования.

Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди детей дошкольного возраста.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Здесь раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков обучения плаванию на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта -освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине, учить плавать технически правильно.

Программа ориентирует 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 хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения. В программе описаны цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста:

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, оказания помощи.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

-Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

-Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

-Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

-Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.

-Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.

-Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.

-Учить выдоху в воде.

-Учить лежать в воде на груди и на спине.

-Учить скольжению в воде на груди и на спине.

-Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

-Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.

-Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

-Учить различным прыжкам в воде.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

-принцип сознательности и активности

–предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

-принцип наглядности

–предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

-принцип доступности

–предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

-принцип индивидуального подхода

–обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

-принцип постепенности в повышении требований

–предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания

–от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

-Словесные:

объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

-Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

-Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, 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 дну 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 плавании «с опорой и без»:

-движение рук и ног;

-дыхание пловца;

-согласование движений рук, ног, дыхания;

-плавание в координации движений.

4.Простейшие спады и прыжки в воде:

-спады;

-прыжки на месте и с продвижением;

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.

Основной принцип обучения детей –учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

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 организационном разделе программы - подробно расписаны требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе, задачи и упражнения , диагностика плавательных умений и навыков , исходя из возрастных особенностей детей.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении детей дошкольного возраста плаванию.