Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

**Проект**

 «Я-пловец»

 (дети 5-7 лет)

Автор: тренер-преподаватель Морозова Т.В.

Мышкин

2022

**Творческое название проекта:** " Я –пловец»".

**Направленность проекта:** физкультурно-спортивное**.**

**Типология проекта:** групповой, краткосрочный.

**Срок реализации проекта:** март-апрель 2022г.

**Участники проекта:** дети посещающие спортивно-оздоровительные группы по плаванию, родители обучающихся, тренер-преподаватель ДЮСШ, медицинский работник.

**1. Актуальность проекта**

В современном обществе остро стоит вопрос об укреплении психического и физического здоровья, развитию физических качеств, профилактике заболеваний у детей.

Плавание благотворно и разносторонне влияет на организм ребенка. При систематических занятиях плаванием у детей повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. Формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание развивает двигательный аппарат, формирует ритмичное глубокое дыхание, способствует развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Это прикладной и жизненно важный навык, необходимый каждому человеку.

Посещая занятия спортивно-оздоровительной группы, дети 5-7 лет успешно осваивают курс обучению плаванию. Обучающиеся накапливают тот практический опыт, который они повторят и закрепят в соревновательной деятельности.

Данный проект направлен на создание условий для сопровождения детей 5-7 лет в процессе подготовки к спортивному мероприятию «Фестиваль «Я - пловец».

**2. Практическая значимость проекта**

В период реализации проекта дети расширят знания о плавании как виде спорта. Разнообразная и увлекательная деятельность детей, привлечение родителей к совместной деятельности позволит обеспечить условия и возможность детей для реализации индивидуальных способностей в плавании и двигательной культуре.

Дети усвоят правила проведения соревнований: формы заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат.

Участие в Фестивале «Я-пловец» выработает у будущих спортсменов целеустремленность, чувство ответственности, желание быть похожими на легендарных спортсменов. Кроме того, будет способствовать формированию нравственных качеств спортсмена: честности, воли к победе.

**3. Цель проекта**

Формирование интереса детей к плаванию как виду спорта, потребности в здоровом образе жизни через различные виды детской деятельности**. Основные задачи проекта**

* Формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
* Совершенствовать и закреплять изученные способы плавания.
* Расширять двигательные возможности ребенка за счет освоения новых доступных движений.
* Развивать физические качества (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).
* Формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям видом спорта плавание.
* Способствовать вовлечению максимально большого количества детей в спортивное мероприятие.
* Способствовать повышению компетентности родителей в вопросах приобщения детей к спорту.
* Создать условия для привлечения социальных партнеров.

**5. Методы и формы работы**

Основной формой работы являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Занятия по плаванию проводятся три раза в неделю согласно сетке занятий (35-40мин.), а так же индивидуальные занятия с детьми пропустившими их, или не до конца усвоившими пройденный материал. (15-20 мин.).

Тренер-преподаватель 1 раз в неделю проводит занятие в зале («сухое плавание») .

 Вспомогательной формой является сотруничество с родителями:

-индивидуальные и групповые консультации;

-общение в групповом чате VK.

В процессе общения родители узнают об индивидуальных успехах ребенка, получают информацию, комментарии и рекоменации к выполнению домашних заданий.

***Методы****:*

1.Словесный (объяснения, указания).

2. Наглядный (показ, карточки-схемы, картинки, использование ноутбука для просмотра презентаций и видеороликов).

3. Практический (выполнение упражнений).

5. Игровой метод ( подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты в воде и в зале).

6. Коммуникативный ( беседы, разучивание стихов, отгадывание загадок).

7.Соревновательный метод.

**6. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение включает в себя наличие зала для

занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (набивные мячи, скакалки, фитболы, секундомер) и в воде( колобашка, доска для плавания, ласты, настенный секундомер).

**7. Планируемые результаты**

В результате участия в проекте:

* обучающиеся получат дополнительные знания о плавании как виде спорта;
* все занимающиеся дети в спортивно-оздоровительных группах примут участие в Фестивале «Я- пловец»;
* обучающиеся умеют плавать способом кроль на груди, на спине; расширят свои двигательные возможности ;
* созданные условия позволят развить физические качества (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
* родители проявят интерес к совместной деятельности с детьми и соревновательной деятельности;

**8. Этапы реализации проекта**

***1. Подготовительный этап***(1 неделя марта 2022г.)

**Цель:** изучение условий для реализации проекта, осуществление планирования деятельности по проекту.

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *деятельность**тренера* | *деятельность**детей* | *деятельность родителей* |
| -изучает условия для реализации проекта;-выполняет подготовку наглядного и дидактического материала;-изучает уровень возможностей каждого ребенка, грамотность родителей в данном вопросе;-проводит индивидуальные, групповые консультации;-составляет календарное планирование;-определяет проблему;-положение о проведении Фестиваля | -вхождение в проблему;-принятие задач;-вживание в ситуацию. | -осмысление целей и задач проекта, своей роли в ходе реализации;-участие в совместной деятельности с детьми;-участие в анкетных опросах. |

***2. Основной этап*** (2-4 неделя марта 2022г.)

**Цель:** осуществлениепроектной деятельности.

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *деятельность**тренера* | *деятельность**детей* | *деятельность родителей* |
|  -координация и организация деятельности согласно плану проекта; | *-*беседа-рассматривание картинок, фото, видео;-дидактическая игра «Виды спорта».-тренировочные занятия из цикла «Послушная волна» в бассейне, зале (игры, игровые упражнения, эстафеты, элементы аквааэробики);-совместная двигательная деятельность с родителями;-встреча со спортсменами ДЮСШ;-создание рисунков «Животные-рекордсмены в плавании». | -помощь в подборе информации;-разучивание с детьми стихов о спорте;-совместный просмотр спортивных телепередач;-совместная творческая деятельность «Животные-рекордсмены в плавании»;-совместная двигательная деятельность «Вместе весело шагать». |

***3. Заключительный этап***(1 неделя апреля 2022 г.)

**Цель:** проведение спортивного мероприятия «Фестиваль «Я-пловец».

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *деятельность**тренера* | *деятельность**детей* | *деятельность родителей* |
| -организует и проводит спортивное мероприятие «Фестиваль «Я-пловец» | непосредственные участники мероприятия | -оказывают помощь в проведении мероприятия  |

**9. Календарный план проекта**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Вид деятельности** | **Содержание** | **Участники** |
| *1 неделя марта* |
| Изучения условий для реализации проекта.Наглядно-дидактическое оснащение проектной детельности.Консультации для родителей, анкетный опрос.Диагностическое обследование:-познавательная сфера-двигательная сфера-состояние здоровья | Наличие средств ИКТ, спортивного оборудования, наградных атрибутов, наглядно-дидактического и методического материала.Приобретение наградных атрибутов, подбор наглядно-дидактического и методического материала, подготовка мультимедийных презинтаций, видео. Разработка положения о проведении Фестиваля «Я-пловец».Подготовка материала для консультаций, составление анкеты.Диагностика обучающихся по теме: «Что такое спорт?» «Какие виды водного спорта ты знаешь?», «Какие способы плавания ты знаешь?», «Что такое соревнования?», «Как спортсменам достичь хороший результат в соревновательной деятельности?»Диагностика двигателных умений и навыков, физических качеств.Изучение медицинских документов.  | Тренер-преподаватель, родители, медицинский работник организации. |
| *2 неделя марта* |
| «Послушная волна» «Виды спорта»Домашнее задание | Тренировочные занятие в бассейне и зале. Индивидуальная работа. Презентация.Работа с родите-лями. | Совершенствование и закрепление навыков умения плавать.Развитие физических качеств.Формирование представлений о видах спорта.Разучивание стихов о спорте, просмотр спортивных телепередач. | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители |
| Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца». |   |
| *3 неделя марта* |
| «Послушная волна»«Водная фейерия»«Виды спорта»«Как научить детей плавать»Домашнее задание | Тренировочные занятия в бассейне и в зале. Индивидуальная работа.Игровое занятие в бассейне.Дидактическая игра.Мастер-класс для педагогов.Работа с родителями. | Развитие физических качеств.Совершенствование и закрепление навыков умения плавать.Совершенствование двигательных умений и навыков.Узнавание и называние видов спорта.Трансляция опыта.Рисование рисунков на тему «Животные-рекордсмены в плавании».Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца». | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители |
| *4 неделя марта* |
| «Послушная волна»«Вместе весело играть»«Водные виы спорта. Способы плавания»«Как стать настоящим спортсменом»Домашнее задание | Тренеровочные занятие в бассейне с элементами аквааэробики, в зале.Совместное занятие с родителями.Рассматривание картинок, беседа.Встреча детей со спортсменами города, которые участвовали в соревнованияхРабота с родителями | Совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков.Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми.Формировать знания о водных видах спорта, способах плавания.Формирование мотивации к занятим спортом.Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца».Просмотр спортивных телепередач. | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители, спортсмены ДЮСШ |
| *1 неделя апреля* |
| Фестиваль «Я –пловец»  | Спортивное мероприятие | Выполние контрольных упражнений. | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители, медицинский работник |

**10. Система проведения Фестиваля «Я-пловец»**

К участию в мероприятии допускаются участники соответствующего возраста:

**Группа СОГ-1** (первый год обучения): мальчики и девочки 5-6 лет

**Оценочные задания:**

- скольжение на груди (4 м и более)

- скольжение на спине (4 м более)

-плавание с доской 10 м

-плавание любым способом 10 м

**Оценочные задания:**

**Группа СОГ-2** (второй год обучения): 6-7 лет

- скольжение на груди (6 м и более).

- скольжение на спине (6 м более).

-вольный стиль 25 м

-кроль на спине 25 м

**11. Оценка результатов** (по А.А.Чеменевой, Т.В.Столмаковой)

В Фестивале «Я-пловец» участвовали обучающиеся 5-7 лет. Программа спортивного мероприятия составлена в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

В дальнейшем при планировании работы с обучающимися результаты соревнований тренер-преподаватель использует на устранение допущеных ошибок.

 ***Методика выполнения плавательных движений для детей 5-6 лет***

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

 ***Методика выполнения плавательных движений*** ***для детей 6-7 лет***

Скольжение на груди. Стоя  у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено  в воду.

Скольжение на спине. Стоя  у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от  бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Кроль на груди в полной координации. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Кроль на спине в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской: под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза — выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой.

**12. Литература**

1. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007

2. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008

3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974

4. Васильев B.C., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973

5. Викулов АД. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006

6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978

7. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000

8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001

9. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976

10. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000

11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпротАккдемПресс, 2008

12. Никитский Б.Н., Васильев B.C. Плавание, 1975

13. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001

14. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие – М.:Айрис –пресс, 2011. – 144.

15. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. / Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. / Под ред. А.А.Чеменевой. -2-е из., перераб. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022. -288