

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 обучения плаванию. Обучающиеся накапливают тот практический опыт, который они повторяют 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 сотрудничество с родителями:

- индивидуальные и групповые консультации;
- общение в групповом чате VK.

В процессе общения родители узнают об индивидуальных успехах ребенка, получают информацию, комментарии и рекомендации 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 получают 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;	-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.

-определяет проблему; -положение о проведении Фестиваля		
---	--	--

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

Цель: осуществление проектной деятельности.

Таблица 2

<i>деятельность тренера</i>	<i>деятельность детей</i>	<i>деятельность родителей</i>
-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

<i>деятельность тренера</i>	<i>деятельность детей</i>	<i>деятельность родителей</i>
-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
<i>1 неделя марта</i>			
Изучения условий для реализации проекта.		Наличие средств ИКТ, спортивного оборудования, наградных атрибутов, наглядно-дидактического и методического материала.	Тренер-преподаватель, родители, медицинский работник организации.
Наглядно-дидактическое оснащение проектной деятельности.		Приобретение наградных атрибутов, подбор наглядно-дидактического и методического материала, подготовка мультимедийных презентаций, видео.	
Консультации для родителей, анкетный опрос.		Разработка положения о проведении Фестиваля «Я-пловец».	
Диагностическое обследование: -познавательная сфера -двигательная сфера -состояние здоровья		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 двигательных умений и навыков, физических качеств.	

		Изучение медицинских документов.	
2 неделя марта			
«Послушная волна»	Тренировочные занятия в бассейне и зале. Индивидуальная работа.	Совершенствование и закрепление навыков умения плавать. Развитие физических качеств.	Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители
«Виды спорта»	Презентация.	Формирование представлений о видах спорта.	
Домашнее задание	Работа с родителями.	Разучивание стихов о спорте, просмотр спортивных телепередач.	
		Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца».	
3 неделя марта			
«Послушная волна»	Тренировочные занятия в бассейне и в зале. Индивидуальная работа.	Развитие физических качеств. Совершенствование и закрепление навыков умения плавать.	Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители
«Водная феерия»	Игровое занятие в бассейне.	Совершенствование двигательных умений и навыков.	
«Виды спорта»	Дидактическая игра.	Узнавание и называние видов спорта.	
«Как научить детей плавать»	Мастер-класс для педагогов.	Трансляция опыта.	
Домашнее задание	Работа с родителями.	Рисование рисунков на тему «Животные-рекордсмены в плавании». Выполнение комплекса	

		упражнений «Зарядка пловца».	
4 неделя марта			
«Послушная волна»	Тренеровочные занятие в бассейне с элементами аквааэробики, в зале.	Совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков.	Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители, спортсмены ДЮСШ
«Вместе весело играть»	Совместное занятие с родителями.	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми.	
«Водные виы спорта. Способы плавания»	Рассматривание картинок, беседа.	Формировать знания о водных видах спорта, способах плавания.	
«Как стать настоящим спортсменом»	Встреча детей со спортсменами города, которые участвовали в соревнованиях	Формирование мотивации к занятим спортом.	
Домашнее задание	Работа с родителями	Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца». Просмотр спортивных телепередач.	
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 и 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 и более).
- вольный стиль 25 м
- кроль на спине 25 м

11. Оценка результатов (по А.А.Чеменовой, 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 допущенных 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 вверх 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, повернуты 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 В.С., 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», СпортАккдемПресс, 2008
12. Никитский Б.Н., Васильев В.С. 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