



PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE NR 12
IM. J. CH. ANDERSENA W STAŁOWEJ WOLI

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„SPRYTNA RYBKA”

– nauka pływania dla dzieci w wieku
przedszkolnym



Opracowali:

mgr Urszula Cacaj
mgr Mateusz Pyrak
mgr Tomasz Brud

Stalowa Wola, wrzesień 2024

SPIS TREŚCI:

1. Wstęp - informacje podstawowe
2. Uzasadnienie wprowadzenia innowacji
3. Cel ogólny innowacji
4. Cele szczegółowe innowacji pedagogicznej
5. Nowatorstwo wprowadzonej do placówki innowacji pedagogicznej
6. Spodziewane efekty innowacji pedagogicznej
7. Opis innowacji pedagogicznej(środki realizacji, metody, formy)
8. Sposoby ewaluacji
9. Bibliografia

1. WSTĘP

Współczesne podejście do edukacji i rozwoju dzieci coraz częściej uwzględnia potrzebę holistycznego rozwoju, obejmującego zarówno sferę intelektualną, emocjonalną, jak i fizyczną. Jednym z niezwykle cennych elementów wczesnej edukacji jest wprowadzenie zajęć basenowych dla dzieci w wieku przedszkolnym. Woda nie tylko sprzyja rozwojowi motorycznemu, ale również stanowi doskonałe narzędzie do budowania pewności siebie, rozwijania koordynacji ruchowej oraz wzmacniania układu odpornościowego. Dlaczego więc warto, aby przedszkolaki regularnie uczestniczyły w zajęciach na basenie? Niniejsza innowacja ma na celu przybliżenie tej tematyki w grupach przedszkolnych oraz korzyści jakie niesie za sobą wczesna nauka pływania i zabawy w wodzie.

OPIS INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

• <u>Tytuł Innowacji:</u>	„Sprytna rybka” nauka pływania dla dzieci w wieku przedszkolnym
• <u>Placówka:</u>	Przedszkole Integracyjne nr 12 im. J. Ch. Andersena w Stalowej Woli
• <u>Autorzy innowacji:</u>	mgr Urszula Cacaj, mgr Mateusz Pyrak, mgr Tomasz Brud
• <u>Realizatorzy :</u>	mgr Mateusz Pyrak, mgr Tomasz Brud
• <u>Rodzaj innowacji:</u>	Programowa , mieszana
• <u>Zakres innowacji ze względu na zasięg</u>	Wszystkie dzieci uczęszczające do Przedszkola Integracyjnego nr 12 w Stalowej Woli oraz 6 letnie dzieci z wszystkich stalowowolskich przedszkoli
• <u>Podstawa prawna wprowadzenia innowacji:</u>	• art. 1 pkt 18, art. 44 ust. 2 pkt 3, art. 55 ust. 1 pkt 4, art. 68 ust. 1 pkt 9, art. 86 ust. 1. Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U.2024 poz. 737) • Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2020 r., poz.1166 ze zm.) • Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 sierpnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach
• <u>Czas trwania, termin realizacji programu:</u>	Planowane wprowadzenie: 02.09.2024r. Planowane zakończenie: 31.05.2025r.
• <u>Warunki realizacji innowacji:</u>	W ramach zajęć
• <u>Koszty innowacji:</u>	Innowacja nie wymaga kosztów i źródeł finansowania

2. UZASADNIENIE WPROWADZENIA INNOWACJI

Wprowadzenie zajęć basenowych do programów edukacyjnych przedszkoli stanowi innowację, która opiera się na wieloaspektowych korzyściach rozwojowych dla dzieci. Przede wszystkim, regularny kontakt z wodą pozytywnie wpływa na rozwój motoryczny – poprawia koordynację ruchową, wzmacnia mięśnie oraz stawy, a także sprzyja kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Pływanie jest jedną z najbardziej kompleksowych form aktywności fizycznej, która angażuje niemal wszystkie grupy mięśniowe, co ma ogromne znaczenie w okresie intensywnego wzrostu dziecka.

Kolejnym argumentem przemawiającym za wprowadzeniem zajęć basenowych jest rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych. Zajęcia w wodzie, prowadzone w grupie rówieśników, sprzyjają budowaniu pewności siebie, uczą współpracy i radzenia sobie z wyzwaniami. Dzieci pokonując swoje obawy związane z wodą, uczą się odwagi, co wpływa pozytywnie na ich samodzielność i wiarę we własne możliwości.

Dodatkowo, zajęcia basenowe wspierają rozwój sensoryczny, co jest szczególnie ważne dla dzieci z trudnościami integracji sensorycznej. Kontakt z wodą, jej opór oraz temperatura dostarczają bodźców, które stymulują układ nerwowy, wspomagając rozwój zmysłów.

Wprowadzenie tej innowacji w przedszkolach może również przynieść długofalowe korzyści zdrowotne. Regularna aktywność fizyczna, jaką jest pływanie, wzmacnia układ odpornościowy, poprawia krążenie i wspomaga prawidłowy rozwój płuc i serca. To profilaktyka zdrowotna, która może zmniejszyć ryzyko wielu schorzeń w przyszłości.

Podsumowując, zajęcia basenowe w przedszkolach to innowacja, która wspiera wszechstronny rozwój dziecka – fizyczny, emocjonalny i społeczny, a jednocześnie wprowadza elementy profilaktyki zdrowotnej, co czyni ją nie tylko atrakcyjną, ale również niezwykle wartościową inwestycją w przyszłość najmłodszych.

3. CEL OGÓLNY INNOWACJI

Celem ogólnym innowacji jest nauka pływania elementarnego a także rozwój dziecka zarówno w sferze fizycznej jak i emocjonalnej oraz społecznej.

4. CELE SZCZEGÓŁOWE INNOWACJI

Cele szczegółowe dotyczące dziecka to:

- Oswojenie dzieci z wodą i budowanie poczucia bezpieczeństwa,
- Rozwijanie umiejętności ruchowych i koordynacji,
- Nauka podstawowych technik pływackich,
- Rozwijanie umiejętności bezpiecznego zachowania w wodzie oraz samokontroli w środowisku wodnym.
- Budowanie pewności siebie i współpracy w grupie,
- Pokonywanie lęków.

Cele szczegółowe dotyczące nauczycieli:

- Podnoszenie kwalifikacji zawodowych,
- Zwiększenie kompetencji dzieci w tematyce edukacji motorycznej oraz prozdrowotnej,
- Budowanie przyjaznej atmosfery w grupie,
- Rozwój umiejętności wspierania dzieci z trudnościami sensorycznymi.

Cele szczegółowe dotyczące rodziców:

- Zaangażowanie rodziców w aktywność fizyczną dzieci,
- Wzmocnienie więzi relacji rodzic-dziecko,
- Zwiększenie świadomości prozdrowotnej.

5. NOWATORSTWO WPROWADZONEJ DO PLACÓWKI INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

Nowatorstwo innowacji pedagogicznej, jaką jest wprowadzenie zajęć pływania w przedszkolu, wynika z jej unikalnego podejścia do wspierania wszechstronnego rozwoju dziecka poprzez aktywność fizyczną w środowisku wodnym. Poniżej przedstawiamy kluczowe aspekty nowatorskości tej inicjatywy:

1. Zintegrowane podejście do rozwoju dziecka – Zajęcia basenowe łączą w sobie rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny i sensoryczny. Woda oferuje specyficzne bodźce, które nie są dostępne w tradycyjnych formach zajęć ruchowych, co stymuluje rozwój motoryczny, poprawia koordynację ruchową oraz wzmacnia układ mięśniowy i oddechowy.
2. Wykorzystanie naturalnego środowiska wodnego do nauki – Pływanie, jako aktywność odbywająca się w wodzie, wymaga od dziecka innych umiejętności niż te rozwijane w suchym otoczeniu. Dzięki oporowi wody, dzieci mają możliwość rozwijania siły i precyzji ruchów w sposób mniej obciążający stawy i mięśnie, co sprzyja zdrowemu rozwojowi fizycznemu.
3. Nowoczesna forma profilaktyki zdrowotnej – Pływanie już od najmłodszych lat pomaga w kształtowaniu zdrowych nawyków ruchowych, co wpływa na zapobieganie wadom postawy, problemom kręgosłupa czy otyłości. Ponadto, aktywność w wodzie wzmacnia układ odpornościowy, zwiększając odporność organizmu na infekcje i choroby.
4. Indywidualizacja nauczania i wsparcie dzieci z trudnościami rozwojowymi – Woda jako środowisko pozwala na łatwiejsze dostosowanie ćwiczeń do indywidualnych potrzeb dziecka, w szczególności tych, które mają problemy z koordynacją ruchową, napięciem mięśniowym lub zaburzeniami sensorycznymi. To innowacyjne podejście do integracji sensorycznej wspomaga dzieci w ich rozwoju i łagodzi problemy związane z nadwrażliwością bądź niedowrażliwością sensoryczną.
5. Kształtowanie umiejętności społecznych i emocjonalnych – Pływanie w grupie, pod opieką nauczyciela, sprzyja budowaniu relacji z rówieśnikami, uczeniu się współpracy oraz kształtowaniu kompetencji społecznych. Dzieci uczą się także radzenia sobie z lękiem przed wodą, co rozwija ich pewność siebie i samodzielność.
6. Zajęcia integracyjne dla dzieci i rodziców – Organizacja wspólnych zajęć na basenie może stanowić okazję do zaangażowania rodziców w proces edukacyjny, wzmacniając relacje rodzinne oraz promując zdrowy tryb życia wśród całych rodzin.
7. Wczesne przygotowanie do nauki pływania – Zajęcia basenowe dla dzieci w wieku przedszkolnym stanowią fundament do dalszej nauki pływania na bardziej zaawansowanym poziomie, co może przyczynić się do wykształcenia umiejętności, które mogą mieć kluczowe znaczenie w przyszłości, np. z perspektywy bezpieczeństwa w wodzie.
8. Wprowadzenie zajęć pływania w przedszkolu to nie tylko nowoczesne narzędzie edukacyjne, ale także innowacyjne rozwiązanie wspierające zdrowie i

wszechstronny rozwój dzieci, oferujące unikalne korzyści, które nie są dostępne w tradycyjnych metodach wychowania przedszkolnego.

6. SPODZIEWANE EFEKTY INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

Realizacja innowacji pedagogicznej ma na celu przełamanie strachu przed wodą przez dziecko oraz przygotowanie go do kontynuacji dalszej nauki pływania elementarnego w szkole podstawowej. Udział w zajęciach na przedszkolnej pływalni ciągnie za sobą szereg pozytywnych aspektów takich jak: poznanie oraz doskonalenie umiejętności pływania elementarnego, rozwój koordynacji, wzmocnienie siły mięśni szkieletowych, korekcja wad postawy, poznanie zasad bezpieczeństwa na pływalniach krytych a także usamodzielnienie dziecka.

Opracowane zostały również założone osiągnięcia dziecka po realizacji innowacji:

Po realizacji innowacji dziecko w wieku 3-4 roku życia:

1. Potrafi samodzielnie przygotować się do zajęć,
2. Zna zasady obowiązujące na basenie,
3. Poruszać się swobodnie w wodzie płytkiej,
4. Umie wykonywać ćwiczenia wydechowe na powierzchni wody,
5. Unosić się swobodnie na brzuchu na wodzie przy pomocy przyrządów wypornościowych,
6. Potrafi zanurzać twarz pod wodę.

Po realizacji innowacji dziecko w wieku 4-5 roku życia:

1. Potrafi samodzielnie przygotować się do zajęć,
2. Zna zasady obowiązujące na basenie,
3. Porusza się swobodnie w wodzie płytkiej,
4. Wykonuje ćwiczenia wydechowe na powierzchni wody,
5. Unosić się swobodnie na wodzie na brzuchu,
6. Unosić się swobodnie na wodzie na grzbiecie przy użyciu przyrządów pomocniczych,
7. Zanurza głowę pod wodę,
8. Pływa elementarnie leżąc na brzuchu przy pomocy pracy nóg oraz przyrządów wypornościowych,
9. Wykonuje skoki proste do wody (wyłącznie na nogi oraz przy asyście instruktora).

Po realizacji innowacji dziecko w wieku 5-6 roku życia:

1. Potrafi samodzielnie przygotować się do zajęć,
2. Zna zasady obowiązujące na basenie,
3. Potrafi poruszać się swobodnie w wodzie płytkiej,
4. Wykonuje ćwiczenia wydechowe do wody,
5. Unosić się swobodnie na wodzie na brzuchu oraz grzbiecie,
6. Zanurza głowę pod wodę,
7. Pływa elementarnie leżąc na brzuchu i grzbiecie przy pomocy pracy nóg,
8. Wykonuje skoki proste do wody (wyłącznie na nogi oraz przy asyście instruktora),
9. Pływa elementarnie leżąc na brzuchu i grzbiecie przy pomocy pracy rąk oraz przyrządów pomocniczych.

Po realizacji innowacji w zakresie wiadomości uczestnik zna:

1. Zasady korzystania z pływalni krytych,

2. Podstawy lokomocji w wodzie,
3. Podstawowe umiejętności pływackie tj. pozycja w wodzie, oddychanie, ruch w wodzie,

Po realizacji innowacji uczestnik rozumie:

1. Znaczenie pływania w profilaktyce wad postawy,
2. Znaczenie pływania w rekreacji,
3. Wpływ aktywności ruchowej na organizm i potrzebę aktywnego wypoczynku.

Po realizacji innowacji uczestnik wie:

1. Jak bezpiecznie zachowywać się na basenach krytych.

Po realizacji innowacji w zakresie usamodzielniania uczestnik:

1. Wie jak przygotować się do zajęć w sferze higienicznej oraz motorycznej,
2. Potrafi dokonać samooceny poprawy sprawności w zakresie pływania.

7. OPIS INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ (ŚRODKI REALIZACJI, FORMY, METODY AKTYWNOŚCI)

Program innowacji zakłada systematyczną pracę z każdą grupą dzieci uczęszczających do Przedszkola Integracyjnego nr 12 w Stalowej Woli ponadto z wszystkimi 6-cio letnimi dziećmi uczęszczającymi do przedszkoli na terenie miasta Stalowej Woli, których rodzice zgłosili deklarację uczestnictwa. Zajęcia dla każdej z grup odbywały się będą raz w tygodniu a czas ich trwania to 30 minut w wodzie pod opieką nauczycieli wychowania fizycznego pełniących rolę instruktorów pływania.

Na zajęciach będą realizowane następujące tematy:

DLA DZIECI W WIEKU 3-4 ROKU ŻYCIA	
BEZPIECZEŃSTWO NA BASENIE:	ADAPTACJA DO WODY:
• Znajomość zasad panujących na basenie, • Zasady wchodzenia i wychodzenia z basenu, • Higiena osobista	• Kontakt z wodą z brzegu (zanurzanie stóp, dłoni, mycie ciała). • Proste zabawy z wodą z brzegu (przelewanie wody, chlapanie). • Pierwsze wejście do wody. • Nauka poruszania się w wodzie (poznawanie oporu wody). • Zróżnicowanie ćwiczeń i zabawy lokomocyjne. ĆWICZENIA ODDECHOWE: • Nauka dmuchania powietrza do wody. • Zanurzanie twarzy
DLA DZIECI W WIEKU 4-5 ROKU ŻYCIA :	
BEZPIECZEŃSTWO NA BASENIE:	ADAPTACJA DO WODY:
• Znajomość zasad panujących na basenie, • Zasady wchodzenia i wychodzenia z basenu, • Higiena osobista	• Wejście do wody, • Przypomnienie umiejętności poruszania się w wodzie, • Zróżnicowanie ćwiczenia i zabawy lokomocyjne. ĆWICZENIA ODDECHOWE: • Nauka dmuchania powietrza do wody, • Zanurzanie twarzy, • Otwieranie oczu pod wodą, • Zabawy polegające na zanurzaniu się pod wodę, UNOSZENIE SIĘ NA WODZIE: • Nauka unoszenia się na plecach z asystą nauczyciela(instruktora) oraz przy pomocy przyrządów wspomagających(deski pływackie, makarony, pasy i maty wypornościowe),

	- Nauka unoszenia się na brzuchu z asystą nauczyciela(instruktora) oraz przy pomocy przyrządów wspomagających(deski pływackie, makarony, pasy i maty wypornościowe), - Ćwiczenia wypornościowe(korek, meduza, rozgwiazda), - Nauka unoszenia się na brzuchu i plecach przy użyciu przyrządów wspomagających. NAUKA UMIEJĘTNOŚCI I TECHNIK PŁYWACKICH: - Nauka „pracy nóg” – poznanie zasad podstawowego ruchu kończyn dolnych, - Ćwiczenia ruchu kończyn dolnych do stylu grzbietowego i kraula na sucho, - Ćwiczenia ruchu kończyn dolnych do stylu grzbietowego i kraula siedząc na brzegu, - Ćwiczenia ruchu kończyn dolnych do stylu grzbietowego i kraula w wodzie, - Nauka pływania w stylach strzałka oraz nogi do stylu grzbietowego, - Nauka oddychania w poznanych stylach pływackich, - Gry i zabawy przy użyciu poznanych umiejętności.
DLA DZIECI W WIEKU 5-6 ROKU ŻYCIA :	
BEZPIECZEŃSTWO NA BASENIE:	ADAPTACJA DO WODY:
- Znajomość zasad panujących na basenie, - Wchodzenie i wychodzenie z basenu, - Higiena osobista.	- Wejście do wody, - Przypomnienie umiejętności poruszania się w wodzie, - Zróżnicowanie ćwiczenia i zabawy lokomocyjne. ĆWICZENIA ODDECHOWE: - Doskonalenie wydychania powietrza do wody, - Zanurzanie twarzy, - Otwieranie oczu pod wodą, - Zabawy polegające na zanurzaniu się pod wodę. UNOSZENIE SIĘ NA WODZIE: - Nauka unoszenia się na plecach z asystą nauczyciela oraz przy pomocy przyrządów wspomagających(deski pływackie, makarony, pasy i maty wypornościowe), - Nauka unoszenia się na brzuchu z asystą nauczyciela oraz przy pomocy przyrządów wspomagających(deski pływackie, makarony, pasy i maty wypornościowe), - Ćwiczenia wypornościowe, - Nauka unoszenia się na brzuchu i plecach bez użycia przyrządów wspomagających. NAUKA UMIEJĘTNOŚCI I TECHNIK PŁYWACKICH: - Nauka „pracy nóg” – poznanie zasad podstawowego ruchu kończyn dolnych, - Ćwiczenia ruchu kończyn dolnych do stylu grzbietowego i kraula na sucho, - Ćwiczenia ruchu kończyn dolnych do stylu grzbietowego i kraula siedząc na brzegu, - Ćwiczenia ruchu kończyn dolnych do stylu grzbietowego i kraula w wodzie, - Nauka pływania w stylach strzałka oraz nogi do stylu grzbietowego, - Nauka oddychania w poznanych stylach pływackich,

	• Nauka ruchu ramion w stylu grzbietowym oraz kraula na sucho, • Nauka ruchu ramion w stylu grzbietowym oraz kraula w wodzie. ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI I TECHNIK PŁYWACKICH: • Doskonalenie poznanych umiejętności oraz poprawa koordynacji w wodzie, • Nauka oddychania podczas pracy ramion w określonym stylu pływackim, • Doskonalenie poznanych umiejętności bez przyborów pomocniczych, • Nauka pełnego stylu pływackiego na grzbiecie oraz kraula, • Proste skoki do wody(wyłącznie na nogi z asekuracją instruktora).
--	--

METODY PRACY:

1. Zabawowa – stosowanie różnorodnych zabaw ruchowych w wodzie.
2. Naśladowcza – stosowana wraz z metodą poglądową.
3. Zadaniowa – określenie zadania bez podania sposobu jego realizacji.
4. Ściśła – określenie zadania i sposobu jego wykonania.
5. Współzawodnictwo – aktywizacja dzieci do lepszego i szybszego wykonania zadania.

FORMY PRACY:

1. Indywidualna
2. W parach
3. Grupowa
4. Z przyborami

8. KORZYŚCI PŁYNĄCE Z NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ PŁYWANIA

Szeroko rozumiany sport odgrywa ważną rolę w życiu dziecka, gdyż w okresie dorastania następuje intensywny rozwój zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Udział w zajęciach sportowych kształtuje charakter młodego człowieka i wzbogaca jego osobowość. Uprawianie aktywności fizycznej w środowisku wodnym rozwija 15 sprawności, takich jak:

1. **Sprawność fizyczna** – pływanie jest najlepszym sportem kształtującym wysoką sprawność i kondycję fizyczną oraz zdrowie. Aspekty zdrowotne aktywności pływackiej dzieci i młodzieży oddziałują na całe życie.
2. **Pewność siebie** – podczas zajęć na pływalni dziecko zyskuje pewność siebie poprzez osiągnięcie swoich celów i pokonywanie „przeszkód”.
3. **Samodyscyplina** – jedną z najważniejszych zalet uprawiania sportu pływackiego jest nauczanie dzieci samodyscypliny poprzez uczestnictwo w zajęciach. Proces nauczania i uczenia się pływania nie będzie skuteczny, jeśli brak w nim odpowiedniego porządku, zasad i dyscypliny.

4. **Praca zespołowa** – praca zespołowa powinna wspierać, dopingować, inspirować. Możliwe jest to tylko dzięki wsparciu zarówno współwiczających koleżanek i kolegów, jak również osoby prowadzącej zajęcia – instruktora bądź trenera pływania.
5. **Zasada „fair play”** – oznacza przede wszystkim szlachetność w walce sportowej, prowadzonej zawsze na miarę swoich najlepszych możliwości, zawsze w ramach reguł, które są dobrowolnie przyjmowane, jako warunek sprawiedliwej rywalizacji. Sport uprawiany w duchu „fair play” oznacza szacunek nie tylko dla rywali, sędziów, trenerów, lecz także dla samego siebie oraz sportu, który się uprawia
6. **Ciężka praca** – pływanie jest sportem, który wymaga nie tyle ogromnego nakładu pracy, ile systematyczności. Dzieci poddane procesowi nauczania i uczenia się pływania powinny być świadome, że dzięki ciężkiej i systematycznej pracy mogą osiągnąć lepsze rezultaty niż bardziej uzdolnieni rówieśnicy. Wraz z wiekiem i nabytym doświadczeniem dzieci rozumieją, że ich ciężka praca jest bezpośrednio związana z osiągniętymi przez nie rezultatami.
7. **Cierpliwość** – dzieci uczące się pływać zdają sobie sprawę, że efekty ciężkiej pracy na zajęciach nie będą widoczne od razu, a dopiero za tydzień, miesiąc czy pół roku.
8. **Zarządzanie czasem** – młodzi ludzie w okresie, gdy poddawani są systematycznym zajęciom w środowisku wodnym, uzyskują lepsze wyniki w szkole. Z powodu ograniczonego czasu na przebranie się przed i po zajęciach, dojazd na pływalnię czy inne czynniki związane z procesem nauczania i uczenia się pływania – dzieci muszą się nauczyć, jak organizować czas, aby ze wszystkim zdążyć.
9. **Poświęcenie** – przyszli adepci sportu pływackiego uczą się, że nie można być dobrym we wszystkim (w skokach, nurkowaniu, w poszczególnych stylach pływackich czy grach i zabawach), muszą z niektórych rzeczy czasowo rezygnować, aby w innych osiągnąć sukces, bądź poświęcić więcej czasu, aby nabyć pewne umiejętności w środowisku wodnym.
10. **Doskonalenie umiejętności** – proces nauczania i uczenia się pływania odbywa się w środowisku wodnym, dlatego też ogromną rolę odgrywa odpowiednia technika ruchu i ciągła praca nad nią.
11. **Przyjaźń i szacunek** - Przyjaźń i szacunek – dziecko uczestniczące w procesie nauczania i uczenia się pływania nie musi „kochać” swoich kolegów i koleżanek z klasy, ale musi szanować ich i ich ciężką pracę. Wspólna ciężka praca oraz wspólny cel powoduje, że z czasem dzieci nawiązują nowe przyjaźnie.
12. **Wyznaczanie celów** – już od najmłodszych lat dzieci muszą umiejętnie wyznaczać swoje cele, aby odpowiednio się motywować do ciężkiej i systematycznej pracy.
13. **Odwaga** – każdego dnia dzieci podczas zajęć w wodzie testują siebie wzajemnie i muszą czasami wygrać, a czasami przegrać. Odwaga nie jest tu cechą wrodzoną, a efektem ukształtowanym podczas zajęć sportowych na pływalni.
14. **Umiejętność doceniania wspierających osób** – rodzice motywują dzieci do rozwijania nowych zdolności w odmiennym środowisku, wskazując na przydatność umiejętności pływania, instruktor, nauczyciel, trener uczy i inspirować, a dzieci wspierają się nawzajem, aby osiągnąć swoje wyznaczone cele.
15. **Współczucie** – dzieci uczą się, jak ciężko jest przegrywać i nie osiągnąć swojego celu. Uczą się wtedy wspierać przegranych i doceniać wygranych.

Dzieci poddane procesowi nauczania i uczenia się pływania szybciej rozwijają się w następujących dziedzinach:

1. Zdolności motorycznych.
2. Koordynacyjnych zdolności motorycznych.
3. Zwiększania się możliwości koncentracji (skupienie na danej czynności).
4. Szybszego rozwoju intelektualnego.
5. Zachowań socjalnych.
6. Interakcji w społeczeństwie.
7. Pewności siebie.
8. Niezależności.
9. Łatwości radzenia sobie w sytuacjach nowych i nietypowych.
10. Lepszych relacji z rodzicami.

9. PRZYBORY I POMOCE DYDAKTYCZNE WYKORZYSTYWANE W PROCESIE NAUCZANIA UCZENIA SIĘ PŁYWANIA

Zajęcia z pływania bez zastosowania adekwatnych środków dydaktycznych byłaby monotonna, bez wyrazu i nużąca. W nauczaniu i uczeniu się czynności pływackich różnorodne, kolorowe przybory i przedmioty przyciągają uwagę ucznia. Uczeń może nimi manewrować, chwytać je i poznawać wieloma zmysłami. Skupienie na ćwiczeniach z atrakcyjnymi pomocami dydaktycznymi sprawia, że dzieci przestają bać się wody, zapominają o zimnie, a przede wszystkim o niepotrzebnym napięciu mięśni. W racjonalnie realizowanym procesie nauczania czynności pływackich nieodzowną pomocą są przybory dydaktyczne, których dobór powinien być dostosowany do:

- celu realizowanych zadań na lekcji,
- wieku ćwiczących,
- poziomu umiejętności ćwiczących,
- warunków odbywających się zajęć.

Wszystkie zastosowane w procesie nauczania i uczenia się pływania przybory, pomoce dydaktyczne stanowią grupę **środków dydaktycznych**.

Odpowiedni i właściwy dobór środków dydaktycznych oraz systematyczne ich stosowanie mogą stać się czynnikiem trwałych zmian w postawach i zachowaniach ruchowych. Środki dydaktyczne mają szczególne znaczenie podczas I etapu nauczania pływania, kiedy to dzięki ich pomocy nauczyciel może ułatwić dziecku opanowanie lęku przed wodą, szybsze oswojenie z wodą i przyśpieszenie synchronizacji ruchów pływackich. Należy pamiętać, iż zastosowane środki dydaktyczne nie powinny zakłócać umiejętności poruszania się w środowisku wodnym, a tym samym całego procesu nauczania i uczenia się. Nadmierne i długotrwałe korzystanie z przyborów może utrudniać opanowanie nauczanej czynności, zamiast ją ułatwić.

Ze względu na celowość zastosowania środków dydaktycznych możemy je podzielić na pięć podstawowych grup:

- środki zabezpieczające,
- środki zwiększające wyporność ciała w wodzie,
- środki zatapiające,
- środki pływające po powierzchni wody

W poszczególnych grupach wymieniono przybory i przyrządy dydaktyczne, które są najczęściej stosowane w procesie nauczania i uczenia się pływania.

ŚRODKI ZABEZPIECZAJĄCE

1. **„Skrzydółka lub rękawki” pływackie** – utrzymują na powierzchni wody osoby nieumiejące pływać oraz zapewniają im poczucie bezpieczeństwa w wodzie, zwiększając wyporność ciała, ułatwiając proces nauczania i uczenia się pływania. „Skrzydółka/rękawki” pływackie stosowane są przede wszystkim w I etapie nauczania i uczenia się pływania – w fazie I – adaptacji wstępnej do środowiska wodnego. Ponadto „skrzydółka/rękawki” pływackie dają dzieciom możliwość utrzymywania głowy nad powierzchnią wody, co zarazem ułatwia im swobodne oddychanie, jak również i przemieszczanie się w różnych kierunkach w środowisku wodnym.
2. **Podręczny sprzęt ratowniczy** – stosowany do zabezpieczenia pływalni, jak również osób z niej korzystających. Dzieci powinny poznać zastosowanie przede wszystkim takiego podręcznego sprzętu ratowniczego, jak: koło ratownicze, boja SP, pas ratowniczy typu „węgorz”, rzutki rękawowe, liny, tyczki/żerdzie, kamizelki asekuracyjne czy kamizelki ratunkowe. Podręczny sprzęt ratowniczy z powodzeniem może być wykorzystywany podczas zajęć nauczania i uczenia się pływania, jako element gier i zabaw zespołowych. Może stanowić środek natychmiastowej i bezpośredniej informacji (tyczka/żerdź), może stanowić także środek asekuracyjny, jak również może ułatwić prowadzącemu kontakt fizyczny z uczniem (liny, tyczki, pasy ratownicze).

ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE WYPORNOŚĆ CIAŁA W WODZIE

1. **Makarony** – uniwersalne i wszechstronne środki dydaktyczne, szczególnie wykorzystywane w procesie adaptacji do środowiska wodnego oraz w procesie nauczania i uczenia się pływania. Pełnią funkcję środka podtrzymującego. Są w stanie utrzymać na powierzchni wody jedną dorosłą osobę, ale służą także zwiększeniu wyporności ciała w wodzie. Można powiedzieć, że makarony stanowią bardzo wszechstronny przybór do nauczania zarówno oddychania, ułożenia ciała na wodzie, pracy nóg, ramion, koordynacji oddechowej, koordynacji ruchowej, elementów skoków, nawrotów, równowagi w wodzie, ćwiczeń zwiększających czucie wody, jak również do doskonalenia techniki ruchu. Zastosowane pozycje z wykorzystaniem makaronów w programie zostały opisane poniżej.
2. **Deski duże** – pełnią funkcję środka podtrzymującego oraz zwiększają wyporność ciała w wodzie. Deski duże umożliwiają doskonalenie poszczególnych elementów techniki ruchu w środowisku wodnym.
3. **Deski małe** - pełnią, tak jak deski duże, funkcję środka podtrzymującego oraz zwiększają wyporność ciała w wodzie szczególnie doskonalenie zmian pozycji ciała oraz doskonalenie poznanych elementów technicznych, zwłaszcza w zakresie pracy nóg i ramion, jak również koordynacji.
4. **Pasy wypornościowe** - stosowane do zabezpieczenia dziecka unoszenia się na powierzchni wody w różnych pozycjach (pas może utrzymać na powierzchni wody jedną dorosłą osobę). Pasy wypornościowe stosowane są najczęściej u dzieci z dużym poczuciem lęku.

ŚRODKI ZATAPIALNE

Kolorowe gumowe kółeczka, krążki, ringo, pałeczki, rybki itp. – środki zatapiające służą przede wszystkim do nauczania orientacji pod powierzchnią wody, opanowania umiejętności otwierania oczu pod wodą, nurkowania w dal i w głąb oraz prawidłowego oddychania w środowisku wodnym.

ŚRODKI PŁYWAJĄCE PO POWIERZCHNI WODY

- Piłki i piłeczki, baloniki, koła hula-hoop, obręcze, laski gimnastyczne itp. wykorzystywane są głównie w grach i zabawach, znajdują także zastosowanie w nauczaniu prawidłowego ułożenia ciała na wodzie, w przyjmowaniu pozycji izolowanych (gimnastyka korekcyjna w wodzie), nauczaniu oddychania, nurkowania, nawrotów
- Zabawki kolorowe i w różnych kształtach, gąbki itp. wykonane z różnego rodzaju materiałów – pianka, guma, plastik, styropian – są przede wszystkim środkami zwiększającymi atrakcyjność zajęć. Można je z powodzeniem stosować w procesie adaptacyjnym do środowiska wodnego, bowiem ułatwiają realizację celów lekcji, takich jak: oswojenie dziecka z zalaniem twarzy, ułatwiają opanowanie nasilonego wydechu zarówno nad, jak i pod powierzchnią wody.
- Maty pływające, pontony, materace, zjeżdżalnie – wykorzystywane w grach i zabawach, w których zawarte są elementy oddychania, pracy nóg, skoków do wody oraz ćwiczenia równowagi

10. SPOSOBY EWALUACJI

Kończąc każdy z semestrów nauki pływania nauczyciele będą wprowadzać do dzienników ocenę postępów nauczania poprzez przyjazny, autorski system oceniania dzieci a także będą wyciągać krótkie wnioski dotyczące dalszej pracy z danym uczestnikiem projektu. System oceniania polegał będzie na przyporządkowaniu danego symbolu – rysunku: rybki, delfinka, żółwika do każdego z dzieci. Każdy z trzech rysunków posiada szczegółowo opisany stopień opanowania materiału oraz umiejętności dotyczący nauki pływania.

OCENA UMIEJĘTNOŚCI	SZCZEGÓŁOWY OPIS
	Ocena najwyższa. Dziecko bardzo dobrze opanowało przepracowany materiał, zna i przestrzega zasad obowiązujących na pływalni, ćwiczy w sposób aktywny wykazując chęci do uczestnictwa w zajęciach, rozumie i wykonuje zadane ćwiczenia bez pomocy nauczyciela.
	Ocena dobra. Dziecko częściowo opanowało przepracowany materiał, zna i przestrzega zasad obowiązujących na pływalni, wykazuje chęci do ćwiczenia na zajęciach basenowych, stara się wykonywać zadane przez nauczyciela ćwiczenia lecz zdarza się że potrzebuje jego asysty.
	Pracuj mocniej! Dziecko ma trudności w opanowaniu przepracowanego materiału, zna i respektuje zasady zachowania na basenie, uczęszcza na zajęcia pływania lecz niechętnie bierze w nich aktywny udział. Potrzebuje nieustannej pomocy nauczyciela aby wykonywać jakiekolwiek ćwiczenia oraz nie wyraża chęci do podjęcia nauki nowych umiejętności.

11. UWAGI DO REALIZACJI PROGRAMU:

Czas realizacji innowacji obejmuje okres **od początku września 2024 r. do końca sierpnia 2025 r.**, z możliwością jej kontynuowania w następnym roku szkolnym. Zaplanowane działania dzieci i nauczycieli opisane będą:

1. W dziennikach zajęć dydaktyczno wychowawczych poszczególnych grup z Przedszkola Integracyjnego nr 12
2. W oddzielnych dziennikach w przypadku przedszkoli zewnętrznych.

Wszystkie ćwiczenia zostaną dostosowane do potrzeb uczestników a proces nauczania dzieci będzie przebiegał przy pomocy wyżej opisanego schematu.

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

- Rodzic dziecka biorącego udział w zajęciach nauki pływania będzie proszony o wypełnienie ankiety. Ankieta nie jest obowiązkowa, lecz w znacznym stopniu pomoże w przygotowaniu i organizacji lekcji nauki pływania. – załącznik nr 1
- Dziecko biorące udział z zajęciach powinno być przygotowane do każdych zajęć pływania jeśli stan jego zdrowia na to pozwala oraz posiada on zgodę rodzica.
- Dziecko które jest przygotowane do zajęć posiada: strój do pływania określony przez nauczyciela prowadzącego zajęcia, czepek pływacki, ręcznik, szczotkę do włosów lub grzebień (dziewczynki).

UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH

- Uczestnik, będąc odpowiednio przygotowanym, powinien regularnie brać udział w zajęciach;
- Rodzic może zwolnić dziecko z uczestnictwa w zajęciach z powodu choroby
- Dziecko doraźnie uskarżającego się na dolegliwości zdrowotne nauczyciel może doraźnie zwolnić w danym dniu z wykonywania ćwiczeń;

Innowacja ma charakter otwarty i może podlegać modyfikacji.

W przypadku awarii lub braku możliwości odbywania się zajęć na basenie, zajęcia zastępcze ogólnorozwojowe realizowane będą na sali gimnastycznej w Przedszkolu Integracyjnym nr 12 im. J. Ch. Andersena w Stalowej Woli.

12. BIBLIOGRAFIA

- E. Dybińska, A. Wójcicki, „Wskazówki metodyczne do nauczania pływania” – Kraków 2002
- E. Bartkowiak, „20 lekcji pływania”, Sport i Turystyka, Warszawa 1974
- R. Karpiński, „Nauczanie pływania”, Katowice 1995
- H. Komorowska, „O programach prawie wszystko”, Warszawa 1999
- S. Strzyżewski, „Proces wychowania w kulturze fizycznej”, Warszawa 1986

ANKIETA DLA RODZICÓW

Drodzy Państwo! W Przedszkolu Integracyjnym nr 12 im. J. Ch. Andersena w Stalowej Woli organizujemy zajęcia nauki pływania. Ankieta nie jest obowiązkowa, lecz w znacznym stopniu pomoże w przygotowaniu i organizacji lekcji nauki pływania. W odpowiednim miejscu proszę wstawić X/ wpisać

1. Imię i nazwisko dziecka

--

2. Czy dziecko miało styczność ze środowiskiem wodnym nie licząc kąpieeli higienicznych?

☐	Nie
☐	Tak

3. Czy dziecko miało styczność z basenem?

☐	Nie
☐	Tak

4. Czy dziecko brało udział w lekcjach pływania?

☐	Nie
☐	Tak

Jeśli tak to jaki okres czasu?

5. Czy dziecko wspominało o aktywności w środowisku wodnym ?

☐	Nie
☐	Tak

6. Czy dziecko wyraża chęć uczestnictwa w lekcjach pływania ?

☐	Nie
☐	Tak

7. Czy dziecko miewa jakieś traumy w związku z przebywaniem w wodzie ?

☐	Nie
☐	Tak

8. Czy dziecko ukończyło trening czystości ?

☐	Nie
☐	Tak

9. Jakie są przesłanki dla których Pani/Pana dziecko winno uczestniczyć w zajęciach na pływalni?

☐	Zdrowotne
☐	Poprawa umiejętności pływania
☐	Integracja społeczna
☐	Inne (jakie?).....

Dziękujemy