

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по синхронному плаванию «Золотая рыбка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную **направленность** и основана на программах Е.К.Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду», Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» и методическом пособии М.Д.Маханевой, Г.В.Барановой «Фигурное плавание в детском саду».

Новизна дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в программе предусмотрено не просто обучение детей плаванию, а именно приобщение их к такому виду плавания, как синхронное.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому с детьми дошкольного возраста используются только его основные элементы.

Цель и задачи

Цель программы - обучение детей элементам синхронного плавания.

Задачи программы

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
 - Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение

Основные принципы

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса Детского сада. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Методы и приемы

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;

- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

Сроки реализации программы –1 год. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве до 12 человек. Возраст детей от 5 до 7 лет.

