

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ПОВЫШЕНИЮ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И
ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на повышение двигательной активности, коррекцию осанки и обучение плаванию детей дошкольного возраста 3-7 лет.

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте. А элементы аквааэробики, как инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы в бассейне, способствуют более интенсивному влиянию на развитие физических качеств детей.

Отличительной особенностью программы является обучение детей правильному плаванию с включением элементов аквааэробики, в процессе чего происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни. Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми во время игры, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников посредством аквааэробики.

Задачи программы:

- Формировать культуру здорового образа жизни. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка.

- Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.
- Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды. Развивать чувство ритма, положительное эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.
- Формировать умение двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию.
- Развивать творческие способности, акватворчество.
- Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики.
- Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

Адресность программы

Программа рассчитана для детей 3-7 лет, с учетом санитарно-гигиенических требований к учебным занятиям, возрастных особенностей, компетенций детей.

Сроки реализации программы

Обучение по данной программе проходит с 01.10.2024 г. по 31.05.2025 г.

Количество часов на освоение программы – 32 часа.

Формы организации деятельности и режим занятий

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся в групповой форме и включают в себя:

- дыхательную гимнастику на суше и в воде;
- игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
- отработку техники движений на суше и воде;
- музыкально-ритмические движения и подвижные игры на воде.

Продолжительность одного занятия в зависимости от возраста детей:

- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;

- в подготовительной группе – 30 минут.

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

Основным показателем успеваемости является выполнение учебного плана.

К концу года дети должны уметь:

Плавательные навыки.

1. Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
2. При выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм.
3. Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.

Гигиенические навыки.

1. Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
2. Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

1. Знать основные правила поведения, соблюдать их.
2. Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Критерии и способы определения результативности

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания, на основании которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы отслеживания и фиксации результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, дневник наблюдений, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме итогового занятия.