

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по плаванию «Аквamikс»
с элементами синхронного плавания и ватерполо
для детей 3 -7 лет

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана на 4 года обучения детей в возрасте от 3-7 лет.

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Для малышей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучая ребенка плавать, педагог всегда найдет возможность не только сформировать конкретный навык, но и внести свой вклад в формирование личности каждого из своих воспитанников. Занятия плаванием – прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками, добиваться конкретной цели. Внимательный педагог всегда заметит способности ребенка, и будет способствовать их развитию. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям.

У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также изучение техники спортивных способов плавания, элементов техники способов передвижения ватерполистов, изучение техники начальных приемов владения мячом и элементов техники синхронного плавания.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа характеризуется:

- большим разнообразием элементов и их сочетанием с дыханием, постепенно повышающейся интенсивностью и объемом их выполнения;
- закаливающими навыками;

- - эмоциональностью: все упражнения выполняются детьми с интересом, они доступны и соответствуют их возрастным возможностям;
- - обучением навыкам прикладного плавания: плаванию нырянию на дальность с доставанием предметов со дна;
- применение упражнений для профилактики нарушений осанки;

Другой важной особенностью предлагаемой программы является то, что ребёнок обучается одновременно нескольким способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа.

Оригинальность и новизна программы заключается в том, что на III и IV году обучения (старшая и подготовительная группы) больше времени уделяется спортивному плаванию.

Также в процессе реализации программы, на занятиях используются: элементы синхронного плавания и ватерполо.

Цель программы

Формирование здорового образа жизни у детей, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Занятия проводятся 1 раза в неделю во второй половине дня. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также освоение элементов синхронного плавания и ватерполо.

Ведущим методом обучения является игровой метод, который позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Занятия проводятся фронтально-групповой формой. Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

В конце каждого года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии

оценки:

- для младшей возрастной группы – свободное передвижение по бассейну, выполнение заданий инструктора, опускание лица в воду, вдох выдох в воду, задержка дыхания;
- для средней возрастной группы – скольжение, преодоление дистанции работая только ногами (без вспомогательных средств);
- для старше- подготовительной возрастной группы – преодоление дистанции двумя стилями в полной координации, выполнение комплекса упражнений в заданном темпе, выполнение техники ватерпольного плавания и владения мячом. Детям, справившимся с этим заданием, вручается удостоверение «Умею плавать» и значок.

С целью выявления спортивно одаренных детей, чтобы направить их для дальнейшего совершенствования в ДЮСШ, а также с целью воспитания морально-волевых качеств, в течение года проводятся соревнования между группами:

1. «Веселые старты на воде».
2. Участие в соревнованиях на воде между воспитанниками ДООУ района.

Ожидаемый результат:

- расширение кругозора у детей;
- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- выполнение элементов техники ватерпольного плавания и владения мячом.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей
- спортивно-музыкальные развлечения на воде