

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе «Весёлый дельфин»

Адресат программы: дети дошкольного возраста, начиная с 3-х лет.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием способствуют развитию таких важных черт личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность, необходимые в дальнейшей жизни человека.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Отличительная особенность программы состоит в том, что у детей во время игр на воде, лучше усваиваются знания в области физической культуры, здорового образа жизни и основ безопасного поведения в водном пространстве.

Реализация Программы позволяет без труда вовлечь детей, начиная с младшего возраста в занятия физкультурой и спортом, что позволяет привести в исполнение Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".

В результате исследований психологами было установлено, что главная опасность на воде заключается не в самом действии, а в неправильном поведении и чувстве страха перед глубиной. Поэтому первые шаги в обучении плаванию по Программе, в первую очередь направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть эти неприятные и беспочвенные чувства.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объем ДОП: 1 раз в неделю

Срок освоения: 01.10.2024 - 31.05.2025

Цель: Всестороннее физическое развитие ребёнка, обучение и совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной

активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию, привлечение детей, начиная с младшего возраста к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- Освоить технические элементы плавания: «Кроль», «Брас»;
- Закрепить умение делать выдох в воду;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде
(на открытых водоемах, в бассейне);

- Сформировать представление о водных видах спорта;
- Формировать двигательные навыки у детей;
- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

Развивающие задачи:

- Развивать координацию движений, выносливость, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию, физические качества ребёнка;
- Развивать гибкость, силу, чувство равновесия;
- Гармонично развить все группы мышц;
- Развивать двигательную активность детей;
- Способствовать развитию навыков личной гигиены;
- Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные задачи:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Помочь детям преодолеть боязнь вхождения в воду, опускания в воду лица;
- Прививать культуру соблюдения гигиенических навыков;
- Побуждать к стремлению в качественном выполнении движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Создать у детей желание и привычку: соблюдать правила, действовать по сигналу инструктора;
- Стараться устранить у детей повышенную возбудимость и раздражительность.
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	<p>Двигательные навыки у детей сформированы;</p> <p>Детьми частично освоены технические элементы плавания: «Кроль», «Брас»;</p> <p>Закреплено умение делать выдох в воду;</p> <p>Навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде сформированы;</p>
Метапредметные	<p>Координация движений, выносливость, пространственная ориентировка, зрительная и слуховая ориентация, физические качества ребёнка развиты;</p> <p>Гибкость, сила, чувство равновесия развиты;</p> <p>Дети ознакомлены с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);</p> <p>Все группы мышц гармонично развиты;</p> <p>Большинство детей преодолели боязнь вхождения в воду, опускания в воду лица.</p>
Личностные	<p>Культура соблюдения гигиенических навыков привита;</p> <p>Стремление к качественному выполнению движений развито;</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку развито;</p> <p>Радостное и бодрое настроение у детей во время занятий создано;</p> <p>У детей отмечено желание и наблюдается привычка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила; - действовать по сигналу инструктора. <p>Сформированы представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;</p> <p>Повышенная возбудимость и раздражительность устранены.</p>