

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54

Принято
Протокол заседания
Педагогического Совета № 2
от «17» декабря 2020 г.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 54
/ О.Н. Лукач
«01» декабря 2020 г.
Приложение к приказу № 74
от «01» декабря 2020 г.

**Программа дополнительного образования
По физической культуре (плавание)
«Морская звезда»»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24AD4C25794EFB051E2143E9CEA507A5
Владелец: Лукач Ольга Николаевна
Действителен: с 07.09.2022 до 01.12.2023

Разработала:
Инструктор по физической культуре
Емельянова Лариса Валентиновна

г. Ангарск, 2020 г.

АННОТАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

По возрасту детей, и степени усвоения, программы выделены четыре возраста:

- младший возраст – с 3 -4 лет
- средний возраст - с 4 - 5 лет.
- старший возраст - с 5- 6 лет.
- подготовительный возраст- с 6 - 7 лет. \

В каждый вошли:

- Игры по освоению в воде, и обучению плаванию;
- Комплексы упражнений, по обучению плаванию, в домашних условиях;
- Упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию;
- Комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей;
- Разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома;
- Упражнения в воде с предметами под музыкальное сопровождение – «детская аквааэробика»;
- Игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию;
- Упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- Упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

В программе определены, возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного)

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию (уверенно

чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды, плыть от 7 -15 м); закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем)

Задачи реализации программы:

1. Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде
2. Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.
3. Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью
4. Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
5. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
6. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;
7. Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилей плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;
8. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).