

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Осьминожки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Осьминожки» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – практический. Актуальность разработки данной программы - сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством плавания. Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Данная программа разработана для дополнительного образования детей дошкольного возраста, в рамках реализации ФГОС ДО. Программа предусматривает занятия с детьми от 4 до 7 лет. Объем Программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 108 ч. Программа рассчитана на 3 года обучения. Годовая нагрузка на ребенка составляет 36 часов - 1 час в неделю. Продолжительность занятий для детей 4-5 лет 20 минут 1 раз в неделю, 5-6 лет - 25 минут 1 раз в неделю, для детей в возрасте 6-7 лет - 30 минут 1 раза в неделю.

Цель: - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

– формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить технические элементы плавания;

- обучить основному способу плавания «Кроль»;

– учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; Развивающие:

– развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

– совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- формировать стойкие гигиенические навыки;

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- воспитывать эмоциональное и двигательное раскрепощение, появление чувства радости и удовольствия от движений в воде.