

# **ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МОРСКИЕ КОТИКИ» 5-6 ЛЕТ**

Дополнительная общеобразовательная программа «Морские котики» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
- Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. А использование спортивного оборудования нового поколения (гантели, утяжелители, нудлы, ласты, перчатки «лягушачьи лапки», мячи,) помогают разнообразить физические упражнения на воде и сделать их более интересными и занимательными.

В последние годы снижается двигательная активность детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, развиваются дефекты осанки, нарушается координация движений.

Повышению мотивации к физическим упражнениям, совершенствованию координации движений способствует обучение по плаванию – «Морские котики».

Программа «Морские котики» - это комплексы упражнений нетрадиционных направлений плавания (аквапластика, аквааэробика).

## **НОВИЗНА.**

Программа включает нетрадиционные направления плавания - аквапластика и аквааэробика, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Морские котики» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной

музыки и аэробных упражнений на суше и в воде с применением специального снаряжения (гимнастические палки, утяжелители, нудлы, ласты, перчатки «лягушачьи лапки», мячи), что делает обучение привлекательными. Обучение дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, быстрота, координация движений, сила и гибкость.

### **Практическая значимость программы**

На суше на организм человека огромное воздействие оказывает сила гравитации. При занятиях в воде воздействие гравитационного притяжения на тело ослаблено. К тому же вода обладает уникальными свойствами. Чем глубже погружается тело, тем слабее гравитация. Выталкивание тела (по закону Архимеда о выталкивающей силе воды) порождает замечательное чувство невесомости и плавучести, сокращает вес, позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, развивая силу мышечного аппарата, а так же позволяет естественным образом держаться руками и ногами на поверхности воды. Выполнение определенных упражнений способствует большей подвижности суставов, увеличивая их гибкость; увеличивает мышечную силу и выносливость, повышая общий мышечный тонус.

Специальные упражнения позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Аквааэробика и Аквапластика создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к плаванию. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

- Совершенствование развитие физических качеств ( координации движения, ловкость ,устойчивость, быстрота, сила ,выносливость, гибкость)
- Улучшение двигательного навыков , в том числе навыков плавания
- Обеспечение эффективного оздоровления детского организма и гармоничного психо- эмоционального и психо- физического развития.

### Задачи:

- Научить детей конструктивному взаимодействию с водой.
- Учить детей выполнять базовые и продвинутые упражнения на воде.
- Формировать умения дыхания и согласованной работы рук и ног.
- Познакомить детей с Аквааэробикой, как способом активного отдыха
- Формировать умение ритмично выполнять основные плавательные движения в заданном темпе, под музыку.

### Планируемые результаты:

- Редко болеют простудными и инфекционными заболеваниями
- Отличаются гармоничным психо- физическим развитием
- Обладают хорошо развитой мышечной силой, выносливостью, двигательной координацией
- Проявляют хорошо развитые навыки плавания и выполнение синхронных физических упражнений на воде

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### "Морские котики"

Модуль	Планируемые результаты
«Аквапластика»	<ul style="list-style-type: none"><li>-свободно передвигается в воде</li><li>-выполняет основные базовые элементы плавания</li><li>- выполняет погружение с головой, вдох-выдох в воду и на задержке дыхания, открывать глаза</li><li>- умеет согласовано выполнять связки и комбинации положения рук, ног с дыханием.</li></ul>

«Акваэробика»

- выполняет элементы плавания, а также связки и композиции
- в заданном темпе, под музыку
- редко болеют простудными заболеваниями
- отличается гармоничным психо-физическим развитием
- обладает двигательной координацией
- проявляет развитые навыки плавания и упражнений на воде.