

Аннотация к программе дополнительного образования «Русалочка»

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Данная программа поможет сформировать у дошкольников также нравственно – волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои действия, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Цель программы: Обучение детей плаванию и выполнению статических фигур под музыку.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи: Приобщать детей к здоровому образу жизни;

Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;

Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; Предупреждать искривления позвоночника и возникновения плоскостопия; Способствовать устранению повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи: Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку; Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

Прививать гигиенические навыки.

Программа модифицированная, стартового уровня.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 5 - 7 лет.

Категории состояния здоровья учащихся: без особенностей в развитии.

Срок реализации программы: 1 года.

Объем программы: 35 часов.

Форма обучения: очная, групповые занятия. Группа формируется из девочек, успешно освоивших основную программу обучения плавательных способностей по своему возрасту.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю -1акад.ч. (30мин)