

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«На волне»
для обучающихся старшего дошкольного возраста
инструктора по физической культуре (плавание): Терентьевой Е. В.**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «На волне» для обучающихся старшего дошкольного возраста – физкультурно- спортивная. На сегодняшний день все больше встречается детей со слабым физическим развитием. Влияние плавания же на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Ведь плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. При систематическом посещении занятий по программе «На волне», ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. И при этом приобретает очень важное умение – умение передвигаться в воде в безопасном положении.

Цель: закаливание и укрепление детского организма, формирование важных навыков, необходимых для дальнейшего обучения плаванию. Кроме того, программа нацелена на развитие психических познавательных процессов, физических и морально-волевых качеств. Ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Задачи:

- Сформировать умение плыть спортивным способом плавания кроль на груди на задержке дыхания.
- Сформировать умение лежать на спине в безопасном положении.
- Расширить круг двигательных умений и повысить функциональные возможности организма.
- Развить и совершенствовать физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость).
- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Способствовать укреплению здоровья.
- Воспитывать у детей дружелюбие, командный дух, организованность, взаимопомощь.

Срок реализации: 1 учебный год (октябрь 2023 – май 2024)