

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Аквааэробика»

Дополнительная общеразвивающая программа разработана педагогом дополнительного образования Яковлевой Н.Г. и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: Программа разработана для детей среднего, старшего, подготовительного возраста.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Аква аэробика – включает элементы плавания, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аква аэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же, как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует само вытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а -это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей Аква аэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия Аква аэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются: Новизна программы состоит в том, что выстраивается система занятий аквааэробикой, конкретизируется объём и интенсивность нагрузки на каждом занятии. Расширяют свои знания в области физической культуре, здорового образа жизни, освоению КГН, познакомятся с освоения с водой. Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. Музыкальное сопровождение, подвижные игры.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём ДОП: Количество занятий в неделю -1

Количество занятий в месяц-4

Количество занятий в год/пол года – 14/28

Количество учебных часов за год -14

Цель: Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Обучающие задачи: Формировать двигательные навыки у детей;

Выявить одарённых детей для дальнейшего участия в спортивных мероприятиях города.

Развивающие задачи: Развивать координацию движений, выносливость, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию, физические качества ребёнка.

Воспитательные задачи: Прививать гигиенические навыки; Побуждать стремление к качественному выполнению движений; Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Образовательные задачи: Формировать навыков 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.

Планируемые результаты

Результат	
<i>Предметные</i>	К концу года обучения, у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в воде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшится координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.
<i>Личностные</i>	<i>Соблюдение правил.</i>
	<i>Действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал.</i>
	<i>Взаимопомощь.</i>

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма: очная.

Особенности реализации программы.

Теоретическое направление – знакомство детей с техникой безопасности, свойствами воды, водными видами спорта, играми.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает следующие формы и методы реализации:

- словесные (беседы, объяснения, рассуждения, пояснения).
- Наглядные- (наблюдение, рассматривание предметов, плакатов, личный пример педагога).
- Практические (специальные и общеразвивающие упражнения, упражнения на релаксацию).
- Соревнования-эстафеты.
- Игровые (подвижные и малоподвижные игры).

Условия набора в коллектив.

Принимаются дети с основной и подготовительной физкультурной группой здоровья не имеющих противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп.

Группы одновозрастные формируются в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по мере наполняемости групп.