



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «АКВААЭРОБИКА»

Образовательная программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности в ДОУ. Образовательная программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

НАЗНАЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «АКВААЭРОБИКА»

Программа предусматривает спортивно-оздоровительную деятельность как одно из приоритетных направлений деятельности в системе дополнительного образования.

Содержание программы учитывает опыт достижений прошлого, реалии и проблемы сегодняшнего дня, тенденции развития важнейших сфер социально-педагогической деятельности системы дополнительного образования детей.

Показателем ее эффективности является уровень организации дополнительного образования детей, основным предназначением которого является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, социокультурных и образовательных потребностей детей, воспитание здоровой, всесторонне-развитой личности, способной жить и работать в условиях современного общества.

Осуществление комплекса мероприятий программы создает предпосылки для реализации целей, задач, направлений, форм, методов, а также условий обеспечения эффективности спортивно-оздоровительной деятельности в процессе взаимодействия всех заинтересованных субъектов-ведомств, общественных организаций и объединений.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика 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 самовытяжению 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 аквааэробики 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.

Занятия аквааэробикой 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.

Программа дополнительного образования детей «акваэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для совершенствования навыков плавания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Акваэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Акваэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям.



Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
3. Устав образовательного учреждения.

Актуальность программы: поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Задачи программы «Акваэробика»

Оздоровительные задачи:

- Приобщение детей к здоровому образу жизни;
- Создание основы для разностороннего физического здоровья (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем);



- Содействие закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- Формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развитие выносливости, гибкости, силу, координации движений, чувства равновесия;
- Развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формирование представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- Создание условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде
- Привитие гигиенических навыков;
- Побуждение стремления к качественному выполнению движений;

Данная программа опирается на **общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 3 до 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года по 32 занятия в год.

Групповая форма проведения занятий.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Для успешного освоения дошкольниками упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы. Наиболее эффективны следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера
2. Контрастные упражнения
3. Вариативность при изучении движений
4. Выполнение движений в соревновательной и игровой форме
5. Облегчение (усложнение) условий выполнения движений
6. Медленное плавание
7. Выполнение движений, держась за неподвижную опору
8. Образное сравнение и др.

