

**Краткая аннотация к Дополнительной общеразвивающей программе
по акваэробике
«Радость плавания» для детей дошкольного возраста.**

Правильно организованные занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

Основной формой обучения дошкольника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения должны подбираться так, чтобы ребёнок был в постоянном движении – тогда он не будет мёрзнуть.

Возрастные особенности усвоения программного материала

5-6 лет

6-7 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребёнок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается ещё некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения.

Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

В процессе обучения плаванию ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- учится самоорганизации, взаимопомощи.

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (САНПиН2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.