

## **«Золотая рыбка» (плавание для детей 5 -7 лет).**

**Руководитель** – инструктор по ФК ДООУ № 3 Гавсутдинова А. М.

Программа реализуется в группах старшего дошкольного возраста (по желанию родителей) во вторую половину дня 1 раз в неделю в течение 25 – 30 мин. в зависимости от возраста детей.

### **Цель и задачи программы**

**Основные цели обучения дошкольников плаванию:** содействие оздоровлению и закаливанию детей; обеспечение всесторонней физической подготовки.

**Задачи обучения плаванию:**

**Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

**Образовательные:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.)

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу и воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес по плаванию.

На занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания. В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной рабочей программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания. Включение элементов синхронного плавания в условиях малогабаритных бассейнов, положительно влияют на общую физическую и плавательную подготовленность детей 5- 7 лет. Введение элементов синхронного плавания в занятия плаванием помогает решать проблему водобоязни, что способствует повышению уровня плавательной подготовленности. Методика обучения элементам синхронного плавания содержит комплекс дыхательных упражнений на суше.

Степень освоения элементов синхронного плавания 5-7 летними детьми в условиях малогабаритного бассейна в детском образовательном учреждении является критерием, позволяющим проводить в дальнейшем отбор в специализированные секции.