

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе «Танцы на воде» (физкультурно-спортивная направленность)

При поступлении в детский сад значительное количество детей имеют низкий уровень развития основных двигательных качеств. Современные дети испытывают дефицит двигательной активности т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в образовательном учреждении и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у компьютера и телевизора) это увеличивает нагрузку на отдельные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

Учитывая интерес детей к нахождению в воде, к плаванию, была разработана и внедрена в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ № 6 дополнительная образовательная программа по организации и проведению занятий «Танцы на воде» с элементами синхронного плавания.

Синхронное плавание - один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия с использованием элементов синхронного плавания развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Синхронное плавание - органично сочетает силу и грацию движений, открывает удивительные возможности совершенствования физической и эстетической культуры человека. Это один из самых утончённых видов спорта. Синхронное плавание - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде, имеющих спортивную направленность. Они несут высокий *оздоровительный эффект*.

Занятия синхронным плаванием способствуют разгрузке позвоночника и улучшают условия функционирования мышечно-связочного аппарата, способствуют тем самым уменьшению и стабилизации имеющейся деформации. Вода оказывает болеутоляющий эффект, снимает утомление мышц.

Благотворное влияние на психофизическое состояние детей, оказывают водные процедуры, сопровождающиеся положительными эмоциями.

Данная программа основывается на следующих принципах:

- доступности;
- постепенности;
- систематичности;
- научной обоснованности.

Ведущая идея программы: развитие личности ребенка способного к творческому самовыражению через овладение начальными элементами синхронного плавания.

Цель программы: формирование у детей необходимых навыков поведения в водной среде, потребности в регулярном применении водных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья ребенка:

- закаливание детского организма;
- приобщение к ЗОЖ;
- адаптация к водной среде.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);
- совершенствование плавательных умений и навыков;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, ее содержание;
- развитие музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

4. Развитие творческого воображения и фантазии:

- развитие способности к импровизации в движении.

5. Развитие психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов (умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом, формой музыкального произведения по фразам);
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

6. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям (радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет во время движения);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Отличительной особенностью данной программы являются:

- последовательное разучивание упражнений композиции под специально подобранную музыку. Музыка подбирается в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями детей данного возраста из цикла «Сборник детских песен». Показ всей композиции проходит под классическую музыку в современной обработке и музыку современных композиторов, так как ранее разученные движения приобретают двигательный навык;
- разучивание рисунка танца на суше (спортивный зал).

Основной формой проведения образовательной работы является групповое занятия.

Структура организации образовательного процесса традиционная: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть: 8 – 10 мин.

Основная часть: 15 - 20 мин.

Заключительная часть: 3 – 5 мин.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцы на воде» предназначена для детей старшего и подготовительного возраста (5-8 лет).

Планируемые результаты:

К концу первого года обучения дети должны:

Знать:

- основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Уметь:

- держаться на воде и плавать следующими способами: плавать способом «кроль», на груди и спине с полной координацией движений, а также выполнять упражнения «Цапли», «Фонтаны», «Водокачка», «Коробочка», «Покажи пятки»;
- выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; умеет выполнять скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками;
- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выполнять дыхательную гимнастику:

дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: «Мобилизующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок» и др.;

дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Насос и мяч», «Сосулька» и др.;

- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выразительно выполнять движения, отражая предложенный образ и характер музыки;
- простые упражнения синхронно с другими детьми под музыку (при условии опережающего показа инструктора).

К концу второго года обучения дети должны:

Знать:

- основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

Уметь:

- держаться на воде и плавать следующими способами: «дельфин», «кроль на спине» и «кроль на груди», а также выполнять упражнения «Медуза», «Звездочка», «Винт», «Поплавок»; «Группировка», «Фламинго», «Вращение вперед», «Вращение назад», «Винт-вращение», «Прогнувшись», «Согнув Колено», «Круг»;
- выполнять базовые элементы фигурного плавания: погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- выполнять дыхательную гимнастику:

дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: «Мобилизующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок» и др.;

дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Насос и мяч», «Сосулька» и др.;

- самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом;
- слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений;

- выполнять композиции в парах, тройках, следит за дыханием при выполнении нескольких движений;
- придумывать свои упражнения и композиции под музыку.