

**Краткая аннотация**  
**дополнительной общеразвивающей программы «АКВАЛЕНД»**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

Дополнительная общеразвивающая программа «АКВАЛЕНД» физкультурно-спортивной направленности (далее Программа), разработана Матвейчук Е.М. и Челяповой О.С., инструкторами по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №196» на основе авторской дополнительной образовательной программы «АКВАДЕНС» Л.А. Шурухиной, для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет и направлена на обучение дошкольников играм на воде, аквааэробике и танцам на воде с элементами синхронного плавания; направлена на формирование гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Одна из основных задач в воспитании дошкольников – сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Срок реализации программы 1 год (48 часов) для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет. Основной формой работы с детьми является групповая, 2 раза в неделю продолжительностью 25 минут. Максимальная наполняемость группы – 6 человек. Комплектование групп осуществляется с учетом их возрастных особенностей, уровня плавательной подготовленности и показателями здоровья.

**Цель:** формирование, сохранение, укрепление физического и психического здоровья дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание, обучение каждого ребенка плаванию, формирование точных двигательных навыков.

**Задачи Программы:**

- Оптимизация качества воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.
- Реализация системы эффективного закаливания.
- Расширение кругозора дошкольников через знакомство с различными видами спорта.
- Приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью через усвоение правил техники безопасности на воде.
- Выработка эмоциональной устойчивости во время публичных выступлений и соревнований.
- Отработка и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций.
- Развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений.
- Оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников.
- Создание условий для личностного роста ребенка и развития его творческого потенциала.

- Способствование эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде.
- Способствование проявлению творческой активности.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

- Формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.
- Развитие творческих способностей.
- Формирование гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса.
- Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.
- Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
- Владение детьми различными видами плавания, умение ориентироваться в пространстве.
- Снижение заболеваемости у дошкольников.

Согласно Программе, работа с детьми по аквааэробике условно делится на 3 этапа:

I этап обучения: осваивание детьми разнообразных видов движений, используя метод подражания инструктору, с постепенным применением в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении;

II этап обучения: развитие умения детьми самостоятельно выполнять отдельные упражнения и комплексы упражнений в целом;

III этап обучения: развитие способности к самовыражению в движении в воде под музыку; формирование умения самостоятельно подбирать и придумывать собственные движения.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.