

**АННОТАЦИЯ**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ**  
**ПЛАВАНИЯ»**

***Автор программы:***

Параняк Степан Иванович, педагог дополнительного образования.

***Направленность дополнительной образовательной программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы.*** Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а так же культуры движений. Благоприятное влияние плавания на организм известно давно. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Позвоночник растягивается, высвобождая нервные окончания, которые сжимаются при ходьбе. Это способствует формированию в дальнейшем правильной осанки. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Повышается сопротивляемость организма различным простудным заболеваниям. Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного

аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

### ***Адресат программы:***

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы соответствует возрасту детей младшей, средней и старшей и подготовительной группы ДОО: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

***Цель и задачи дополнительной образовательной программы:*** обучение основам техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

### ***Задачи программы:***

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания кроль на груди;
- обучить согласованию движений рук и ног в сочетании с дыханием в способе плавания кроль на груди;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания кроль на спине;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания брасс;
- обучить технике движений ног в способе плавания баттерфляй (дельфин);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать гигиенические навыки;
- способствовать закаливанию организма ребенка.

### ***Ожидаемые результаты дополнительной образовательной программы.***

#### Ожидаемые результаты для детей 4-6 лет

Предполагается, что при условии систематического посещения занятий ребенок может:

- проплыть в длину весь бассейн (7 м) «стрелочкой» на ногах кролем на груди;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) на руках кролем на груди с поплавком в ногах;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) кролем на груди в полной координации;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) «стрелочкой» на ногах кролем на спине;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) на руках кролем на спине с поплавком в ногах;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) кролем на спине в полной координации.

#### Ожидаемые результаты детей 6-7 (8) лет

Предполагается, что при условии систематического посещения занятий ребенок может:

- проплыть в длину весь бассейн (7 м) кролем на груди в полной координации в сочетании с дыханием;
- умеет выполнять движения ногами брасс с подвижной опорой (плавательные палки, доски для плавания);
- умеет выполнять движения руками брасс с поплавком в ногах;
- проплывает под водой несколько метров ногами дельфин.

***Используемая литература:***

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.
3. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М. Найдите свой талант. - Л., «Лениздат»; 1987.
4. Ласточкина Е.В., Ващук О.В., Леонтюк А.М., Леонтюк Л.М. Плавание для детей с нарушениями осанки; СПб.: Балтийская Педагогическая Академия; 2001.
5. Левин Герхард Плавание для малышей. - М.: «Физкультура и спорт», 1974.
6. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - М.: ФиС, 1975.
7. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. - М.: «Просвещение», 1985.
8. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.
9. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.