

## «Вода – родная стихия»



Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

**Особенность** программы заключается в реализации игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач. Использование дидактических принципов образного игрового представления призвано значительно повысить эффективность учебного процесса за короткий срок. При реализации программы применяется метод повторения и закрепления, пройденного материала. Родители сами устанавливают срок обучения ребенка, используя абонемент. Срок обучения 1 месяц (8 часов), по желанию ребенок может заниматься до мая (9 месяцев).

Основная задача при реализации программы заключается в формировании с помощью доступных физкультурно-спортивных средств интереса к плаванию. Обучение по данной программе в системе дополнительного образования, позволяет решить одну из социально значимых задач нашего времени – занятость детей и оздоровление.

Программа предназначена для учащихся: 5-7 лет

## «Морские звезды 2»



Занятия по плаванию способствуют всесторонне гармоничному развитию личности учащегося и формируют основы грамотности в области плавания, а также прививают устойчивый интерес детей к занятиям по плаванию. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа направлена на формирование интереса учащихся к занятиям спортом.

Актуальность программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. Занятия способствуют формированию элементарных умений самостоятельного контроля над своим физическим развитием, готовности пробовать свои силы, желание побеждать и проявлять свою индивидуальность. Развитие этих качеств с детского возраста станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни учащегося в будущем. Через занятия по программе учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни и овладевают необходимым навыком плавания.

Программа предназначена для учащихся: 7-14 лет

## «Вода - наш друг»



Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития ребенка. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Занятия плаванием развивают такие черты, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие.

Программа предназначена для учащихся: 3-4 лет

## «Олимпоники»



Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Правильное физическое воспитание учащегося немыслимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья ребенка, но и надо помнить, что это прикладной, жизненно важный навык, необходимый каждому человеку. Поэтому задача всех родителей позаботиться о том, чтобы их ребёнок научился плавать, так как это умение на всю жизнь.

Особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

Программа предназначена для учащихся: 9-14 лет