



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 110 города Тюмени
(МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени)

Аннотация
программы дополнительного образования «Дельфиненок»
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени

Аннотация
программы дополнительного образования «Дельфиненок»
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени

Цель программы – улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, содействие оздоровлению детского организма, повышение интереса к занятиям плаванием.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Планируемые результаты полного курса освоения программы:

- Выполнять погружение в воду с задержкой дыхания (на 4,8,10 счета), открывать в ней глаза передвигаться и ориентироваться под водой
- Выполнять скольжение на груди и на спине.
- Выполнять скольжение на груди и на спине с работой ног.

- Выполнять движение рук в скольжении на груди и на спине.
- Уметь согласовывать движения рук с дыханием, как при кроле на груди и на спине.
- Плавать кролем на груди с полной координацией движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.
- Плавать кролем на спине с полной координацией.