

## **Аннотация к РП руководителя секции гендерной направленности «Водная фантазия» Дудаковой Н. А. на 2019 – 2020 учебный год**

Программа секции гендерной направленности по фигурному плаванию «Водная фантазия» составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста предназначена для инструкторов физической культуры дошкольных учебных заведений.

Данная программа по фигурному плаванию реализует формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям для достижения цели. Данную программу можно рассматривать как основу для подготовки детей и развития интереса к занятиям плаванием и любой деятельности связанной с танцами и арт кружками. Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение любой деятельности в воде благотворно влияет на организм ребёнка. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Данная программа составлена с учетом особенностей дальневосточного климата, особенностей бассейна, возрастных физиологических и психических особенностей девочек старшего дошкольного возраста.

Девочкам разного дошкольного возраста нравятся занятия, проводимые под музыку, они любят танцевать и, поэтому в данной программе сочетаются музыка, движение на воде - то, что делает занятие еще заманчивым и привлекательным. Хореография и занятия на воде последнее время в детском саду имеет довольно обширную популярность среди девочек старшего дошкольного возраста.

В программе используются базовые движения, развивается пластика, грация, координация движений, также входят элементы танца, синхронного плавания.

Программа предполагает не только обучить детей базовым движениям танца, но и закрепить приобретенные навыки по плаванию. Фигурное (художественное) плавание представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. Фигурное плавание может быть групповым и сольным. В нашей стране плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях - это дети (Булгакова Н.Ж., 1974).

### **Це**

#### **ль и задачи Рабочей программы.**

##### **Цели:**

- создание условий, в которой возможно формирование основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование, всех физических качеств, привлечение максимального возможного числа девочек к систематическим занятиям фигурным плаванием;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности, а именно - умение слышать музыку и сочетать ее с различными танцевальными движениями и совершенствовать навыки плавания.

##### **Задачи программы:**

- формировать первичные представления детей о водных видах спорта, в том числе о синхронном плавании;
- способствовать формированию техники танца на воде и совершенствовать приобретенные навыки плавания;

- способствовать развитию физических качеств, двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей детей.

## Пр

### **инципы и подходы к реализации рабочей программы:**

- систематичность - занятия в секции «Водная фантазия» дети должны регулярно посещать занятия согласно расписанию, в определенной системе, потому что регулярные занятия оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка, чем эпизодические;
- доступность - физическая нагрузка в секции «Водная фантазия» должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активность - материал должен даваться в доступной форме и присутствовать смена деятельности: активная двигательная деятельность и малоподвижная деятельность, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс становится разнообразным и интересным для детей;
- наглядность - для успешного прохождения процесса обучения фигурам на воде, объяснение должно сопровождаться показом упражнений и наглядными пособиями (рисунки, плакаты игрушки и т.д., ролики с демонстрацией синхронного плавания);
- последовательность и постепенность - во время секции «Водная фантазия» дети должны уже иметь навыки плавания и не бояться воды;
- простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение элементам синхронного плавания и танцам на воде проходят, как в зале разминке, так и на воде, в зависимости от сложности выдаваемого материала. Целесообразно также включать подвижные игры, игровые упражнения, игры на внимание, импровизации под музыку.

### **Методы обучения:**

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение танцевальных движений и упражнений с задержкой дыхания.

### **Средства обучения плаванию**

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы средней сложности из фигурного плавания.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну со сменой направлений по звуковому сигналу;
- погружение в воду, с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- использование упражнений и не сложных элементов синхронного плавания.

Упражнения для разучивания базовых движений хореографии - фигурное плавание:

- повороты вокруг себя, поднятие ног, рук и удержание на несколько секунд;
- задержка дыхания на 5 и более секунд, выполнение упражнений «Медуза», «Звезда», «Поплавок»;
- учить слушать музыку и под ее темп выполнять упражнения;

Игры и игровые упражнения способствующие развитию таких качеств; сила, выносливость.

Основной подход на занятиях секции – учить работе в команде, технически правильно выполнять отдельные элементы для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья

**Сроки освоения рабочей программы.** Программа рассчитана на 2 года.

**Учебный план:**

Образовательная область	Секция гендерной направленности	Максимально допустимое количество занятий в неделю	
		Старшая (5-6 л.)	Подготов. (6-7 л.)
Физическое развитие	Фигурное плавание	2	2
Длительность 1 занятия		25 мин.	30 мин.
В неделю		50 мин	60 мин
В месяц		200 мин/3,3 ч	240 мин/4 ч.
В год		1800 мин./30 ч.	2160 мин/36 ч.