

Департамент образования Администрации Самарской области  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
  
«\_\_\_» \_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Плотникова Т.Ю.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка на основе обучения плаванию»**

Возраст обучающихся – 4-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель –  
**Черевко Любовь Ивановна,**  
педагог дополнительного образования

Данная программа реализуется в рамках платных  
дополнительных образовательных услуг

г. Самара  
год разработки – 2013

## **Пояснительная записка.**

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно –сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. При подборе упражнений учитывают индивидуальные особенности детей. Основной задачей является улучшение общего состояния организма, функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей навыков и умений. При систематическом воздействии на организм ребенка водной среды развиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируется обмен веществ и работ внутренних органов, но самое важное – занятие плаванием способствует разгрузке позвоночника и улучшает условия функционирования мышечно–связочного аппарата, способствует уменьшению деформации позвоночника и, его стабилизация, является очень важным при обучении детей.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Правильно организованные занятия способствуют развитию волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постоянно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.