

**Аннотации дополнительных общеразвивающих программ (платные образовательные услуги),
реализуемые в 2025-2026 учебном году**

Бассейн.

5-6 лет

МАЛЫЙ Бассейн

Морские львы 35 мин.

Срок освоения программы 8 месяцев.

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Актуальность – заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1-ый класс

МАЛЫЙ и БОЛЬШОЙ бассейны

Рыбки 45 мин.

Срок освоения программы 8 месяцев.

Программа заключается в реализации учебных и образовательных 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.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность не воде, не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги к обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде и полюбить занятия плаванием. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

2-3-ий классы

БОЛЬШОЙ бассейн

Акулы 45 мин.

Срок освоения программы 8 месяцев.

Плавание способствует всесторонне гармоническому развитию личности учащегося и формируют основы грамотности в области плавания, а также прививают устойчивый интерес детей к занятиям по плаванию, укреплению здоровья, закаливанию организма, и совершенствованию таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координацию движений, что способствует укреплению «мышечного корсета, способствует выработке хорошей осанки. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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 ребёнка в будущем. Через занятия по программе дети приобщаются к здоровому образу жизни и овладевают необходимым навыком плавания.

--

4-6-е классы

БОЛЬШОЙ бассейн

Дельфины 45 мин.

Срок освоения программы 8 месяцев.

Плавание - это вид спорта, который развивает, ловкость, координацию движений, скоростно-силовые качества общую и специальную выносливость. Укрепляются нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях, овладение навыками судейства соревнований.

Актуальность программы заключается в том, занятия способствуют формированию элементарных умений самостоятельного контроля над своим физическим развитием, готовности пробовать свои силы в спортивных мероприятиях, желание побеждать и проявлять свою индивидуальность. Развитие этих качеств с детского возраста станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни ребёнка в будущем. Через занятия по программе дети приобщаются к здоровому образу жизни и овладевают необходимым навыком плавания.

Занятия по плаванию способствуют всесторонне гармоническому развитию личности учащегося и формируют основы грамотности в области плавания, а также прививают устойчивый интерес детей к занятиям по плаванию, укреплению здоровья, закаливанию организма, и совершенствованию таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координацию движений; они укрепляют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки. Содействуют развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления).

7-11-е классы

БОЛЬШОЙ бассейн

Киты 45 мин.

Срок освоения программы 8 месяцев.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

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 ребёнка в будущем. Через занятия по программе дети приобщаются к здоровому образу жизни и овладевают необходимым навыком плавания.