Описание **Дополнительной образовательной программы** **"КАПИТОШКА»**

по курсу обучения элементам командной игры «Водное поло» детей 5-7 лет

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Водное поло – спортивная игра, с английского языка переводится как «вода» и «шар». Это командная игра с мячом на воде, которая требует быстроты, силы, умения сочетать свои действия товарищей и высоких волевых качеств. Большая и всесторонняя нагрузка, получаемая в процессе тренировки и игры, содействует всестороннему развитию организма пловца. Играющие, плавая, стремятся забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои. Это одна из интереснейших игр, потому что в ней присутствуют элементы разных видов спорта: плавания, борьбы, бокса, баскетбола и даже художественной гимнастики. Командный характер игры, ее эмоциональность и вместе с тем точная регламентация действий игроков правилам помогают воспитывать коллективизм и дисциплинированность. Водное поло рекомендуется детям с 5-6 лет. Оно гармонично развивает хорошую осанку, выравнивает спину, активизирует дыхание. Программа «Капитошка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Нормативно-правовые документы используемые при составлении программы:**

 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

-    Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 (Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1./2.4.3598-20.

В программе прослеживается комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия. А также создаются условия оздоровления всех систем его организма.

Водное поло является уникальным видом физических упражнений. Специфическая особенность водного поло связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническая, оздоровительная и спортивная ценность. Педагогическая целесообразность применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, формирование творчества и воспитание чувства коллективизма. Новизна программы состоит в том, что в учебно-тренировочный процесс внедряется применение большого количество спортивных игр (ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол). Т.е. посредством игр на суше, происходит заметное улучшение игры на воде.

**Цель программы:** создание условий, в которых возможно формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование всех физических качеств, а также творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности – умения играть в водное поло.

**Задачи:**

1. Образовательные:

• способствовать формированию техники и тактике в игре водное поло;

• знакомить с общими представлениями и правилами игры в водное поло, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Оздоровительная:

• способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

3. Воспитательная:

• способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.

4. Развивающая задача:

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