

Аннотация
дополнительной общеобразовательной программы
«Дельфиненок» для неорганизованных детей (дети 5-6 года жизни).

Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Цель программы: обучить детей плаванию, используя комплексный профилактический подход.

Задачи программы:

Образовательные:

1. совершенствовать у воспитанников навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног;
2. учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине;
3. осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании движениями ног как при плавании кролем;
4. учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания.

Развивающие:

1. приучать чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движения не менее 10 - 12 раз по 2 раза;
2. совершенствовать движения рук, как при плавании кролем на суше, так и в воде.

Воспитательные:

1. повышать работоспособность организма дошкольника 5-6 лет;
2. приобщать к здоровому образу жизни;
3. формировать гигиенические навыки.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная