

**Аннотация**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Дельфиненок» для неорганизованных детей (дети 6-7 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, развивая физические и морально-волевые качества.

**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 на груди;
4. учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания;
5. совершенствовать ранее приобретенные навыки и умения воспитанников, продолжать учить чередовать вдох и выдох;
6. научить плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием.

*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 и в воде;
3. упражнять в плавании под водой.

*Воспитательные:*

1. повышать работоспособность организма дошкольника 6-7 лет;
2. приобщать к здоровому образу жизни;
3. формировать гигиенические навыки.

**Направленность программы физкультурно-оздоровительная.**