

Аннотация
Дополнительной общеобразовательной программы
«Дельфиненок» (синхронное плавание) дети 5 - 6 года жизни

Синхронное плавание – это водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении в воде различных фигур и движений под музыку. Правильно организованный процесс обучения синхронному плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательновоспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества.

Цель программы: обучение дошкольников синхронному плаванию; развитие физических и морально-волевых качеств; закаливание и укрепление детского организма.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать желание учиться синхронно плавать.
2. воспитывать интерес к водным видам спорта.
3. воспитывать привычку вести здоровый образ жизни.

Образовательные:

1. формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.
2. формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
3. формировать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
4. Формировать умение двигать ногами способом дельфин.
5. упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук.

Развивающие:

1. развивать силу, выносливость, быстроту.
2. развивать координацию движений в согласовании движений рук и ног.
3. развивать образную память, воображение, внимание

Направленность программы физкультурно-оздоровительная.