

Аннотация
дополнительной общеобразовательной программы
«Дельфиненок» (синхронное плавание) дети 6 - 7 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. продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. формировать навык двигать ногами способом брасс.
3. упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации.
4. закреплять и совершенствовать навык синхронного плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. закреплять и совершенствовать навык синхронного плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. упражнять в плавании под водой.

Развивающие:

1. развивать силу, выносливость, быстроту.
2. развивать координацию движений в согласовании движений рук и ног.
3. развивать образную память, воображение, внимание.
4. способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная.