

Описание дополнительной общеобразовательной «Дельфиненок»

(для детей 4-5 лет)

Обучение по программе позволяет детям не приобрести навыки плавания, но и совершенствовать деятельность всех систем организма, укрепить здоровье и развить силу, быстроту, выносливость.

Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Особое внимание уделяется игровым методам обучения.

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

Задачи:

- Совершенствовать умение воспитанников выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз.
- Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
- Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде, скольжения с доской в руках на груди и на спине.
- Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа.
- Разучивать движения руками, как при плавании кролем, стоя наклонившись вперед на суше в воде.

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проходят 2 раза в неделю в вечернее время.