

Описание дополнительной общеобразовательной «Дельфиненок»

(для детей 5-6 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 у воспитанников навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.
- Приучать чередование вдох с выдохом в воду, повторяя движения не менее 10-12 раз по 2 раза.
- Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине.
- Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании движениями ног как при плавании кролем.
- Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем на суше и в воде.
- Учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проходят 2 раза в неделю в вечернее время.