

## Описание дополнительной общеобразовательной «Дельфиненок»

(для детей 6-7 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 ранее приобретенные навыки и умения воспитанников, продолжать учить чередовать вдох – выдох.
- Совершенствовать дыхание с поворот головы в сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках.
- Научить согласовать ритмичный вдох и выдох с движением рук при плавании кролем на груди, плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди.
- Научить плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием.

Срок реализации программы 1 год.

Занятия проходят 2 раза в неделю в вечернее время.