

## **Оздоровительное плавание «ДЕЛЬФИН»**

**Возраст детей:** 3 – 7 лет.

**ЦЕЛЬ** – укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

**ЗАДАЧИ:**

**Оздоровительные:**

- $\frac{3}{4}$  сохранение и укрепление психофизического здоровья
- $\frac{3}{4}$  повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности
- $\frac{3}{4}$  профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и развития плоскостопия
- $\frac{3}{4}$  формирования навыка правильного дыхания, укрепление и развитие дыхательной системы

**Образовательные:**

- $\frac{3}{4}$  формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и качеств; обогащение двигательного опыта
- $\frac{3}{4}$  формирование системы знаний о водных видах спорта, о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм
- $\frac{3}{4}$  развитие сенсорных и моторных функций

**Воспитательные:**

- $\frac{3}{4}$  формирование мотивации и устойчивой потребности к ЗОЖ
- $\frac{3}{4}$  развитие эмоционально-волевой и игровой деятельности
- $\frac{3}{4}$  формирование гармонично-развитой личности
- $\frac{3}{4}$  формирование культурно-гигиенических навыков

Правильная организация занятий по оздоровительному плаванию способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Программа дополнительного образования направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Приоритетным направлением программы дополнительного образования является то, что она не ставит перед собой цель научить ребенка плавать спортивным способом плавания, используя для этого традиционную форму занятий. Главное – это формирование плавательного навыка через игры, игровые упражнения и самостоятельную деятельность. Ребенок сам выбирает тот стиль плавания, который легче всего ему удастся. Задача педагога – помочь ребенку развить его способности, заинтересовать и сформировать интерес к ЗОЖ, повысить уровень двигательной активности, сохранить и укрепить психофизическое здоровье ребенка.