

## «Юные пловцы»

**Цель программы:** обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные:*

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям; расширение адаптивных возможностей детского организма; совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

#### *Образовательные:*

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

#### *Развивающие:*

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде; выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиции.

#### *Воспитательные:*

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде; воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.