

Аннотация к программе по обучению детей плаванию.

Предлагаемая программа направлена на:

1. Обучение детей дошкольного возраста плаванию;
2. Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития.
3. Приобщение к занятиям спортом.

Выполнив данную программу, выпускник сможет:

- выполнять разнообразные способы передвижения в воде,
- работать ногами дельфином и кролем с подвижной опорой и без нее, на груди и на спине;
- плавать кролем на груди и на спине в полной координации, дыхание произвольное; проплыть любым способом до 7м;
- ориентироваться в воде с открытыми глазами, нырять за игрушками под воду с открытыми глазами, делать серию плавных выдохов в воду до 10 раз подряд;
- выполнять упражнения в воде: «Поплавок», «Звезда», «Торпеда», «Медуза»; различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием.

Срок реализации программы – 4 года. Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям для детей дошкольного возраста и составляет: продолжительность одного занятия для детей 3-4 года 15-20 минут, 4-5 лет 20-25 минут, 5-6 лет 25-30 минут, 6-7 лет 25-30 минут.

На занятиях присутствует медицинский работник и помощник.

Учебный год длится с 1 октября по 30 апреля. Предусмотрен зимний каникулярный период продолжительностью 14 дней.

Учебный план

Группы	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
Младшая	1	4	26
Средняя	1	4	26
Старшая	1	4	26
Подготовительная	1	4	26