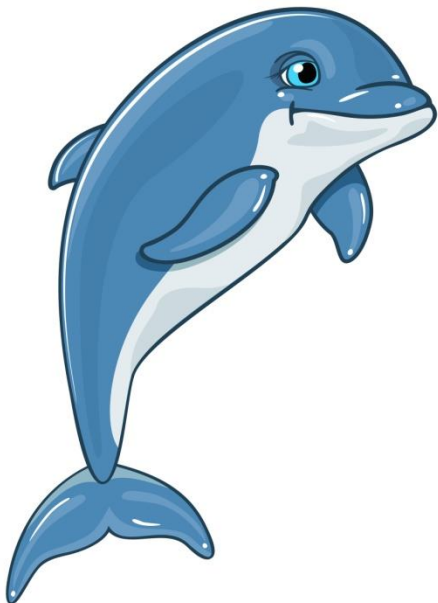


Государственное Бюджетное Дошкольное Образовательное
учреждение
Детский сад №26
Приморского района Санкт-Петербурга

**Дополнительная
общеразвивающая
образовательная программа по
обучению плаванию
«Дельфинчик»**



Инструктор по физической культуре:
Лиманская Анна Александровна

цели:

1. Формирование здорового образа жизни у детей.
2. Воспитание активного интереса к систематическим занятиям плаванием, физической культурой и спортом в целом.
3. Закаливание и укрепление детского организма.
4. Развитие функциональных возможностей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.
5. Обучение детей плаванию способом: кроль на груди, кроль на спине.
6. Обучение правилам личной гигиены.



Задачи:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине).
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать различные двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, а также выносливость, подвижность в суставах, гибкость;
- охранять жизнь и укреплять здоровье;



Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- ✓ расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ✓ повышение показателей физического развития детей;
- ✓ расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- ✓ развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- ✓ формирование нравственно-волевых качеств.



Бассейн



Размеры чаши
бассейна:
6х3 метра
Глубина 70 см

