

Прикладное плавание «Дельфинёнок»

Благодаря занятиям по прикладному плаванию ребёнок увеличит свою жизненную ёмкость лёгких и массу мышечного корсета, осваивая упражнения на задержку дыхания. Повысит и функциональные возможности сердечно сосудистой системы. Станет собранным, решительным, смелым и находчивым. Закалит свой организм, повышая его сопротивляемость к различным простудным заболеваниям. И, главное, благодаря такому увлекательному время препровождению, как занятия прикладным плаванием, дети могут с ранних лет приобщиться к здоровому образу жизни.

Стоимость одного занятия – 250 рублей

Занятие проводится 1 раз в неделю по 25-30 минут

Область применения: дети 5-7 лет

Цель:

Развитие у детей старшего дошкольного возраста правильного и безопасного поведения на воде, осваивая жизненно важные плавательные навыки.

Задачи:

1. Познакомить детей с техникой плавания на боку.
2. Совершенствовать технику ныряния в длину и глубину.
3. Формировать у детей способность доставать с глубины предмет и транспортировать его.
4. Знакомить детей со средствами спасения (круги, жилеты, верёвки).
5. Развивать у детей силу, выносливость, ловкость, быстроту.
6. Воспитывать доброжелательное отношение к людям, желание всегда прийти на помощь.

Руководитель:

Инструктор по плаванию Стальмакова Лидия Николаевна

