

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Поплавок» для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет)

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Поплавок»** для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет) далее (Программа) предназначена для детей в возрасте 4 – 5 лет.

На занятиях в бассейне дети изучают технику плавания, осваивая навыки на практике, а также укрепляют здоровье и становятся физически крепче. Занятия в бассейне развивают выносливость, гибкость, подвижность суставов, а также двигательные способности: координационные, скоростные, силовые. Способствуют развитию дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем. Даёт всестороннее физическое развитие, расширяет функциональные возможности и закаливает организм. А также предупреждает нарушение осанки и появления плоскостопия.