

## **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»** предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 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. Занятия в бассейне способствуют развитию дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем, предупреждают нарушение осанки и появления плоскостопия, а так же влияют на всестороннее физическое развитие, расширяют функциональные возможности и закаливают организм.