АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«БАССЕЙН»

 Автор программы: Жогина Светлана Александровна, педагог дополнительного образования

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что в последние годы заметно возросло  количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в  силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во  время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным  развитием своих детей. Движение в процессе плавания имеет большую амплитуду, выделяясь  своей простотой и динамичностью. А повторение плавательных движений способствует  правильному чередованию мышц: они то напрягаются, то расслабляются, что не даёт  организму ребёнка переутомиться.

При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего  на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении  укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает  благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит,  повышается общий тонус организма.

Построение водных занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных  эмоций - это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации  других оздоровительных задач.

Адресат программы:воспитанники детского сада в возрасте 3-7 лет.