

## **Дополнительная общеобразовательная программа «Рыбки золотые»**

**Цель:** создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

**Возраст детей:** 5-7лет

**Срок реализации:** 2 года

**Автор:** Любимкова Татьяна Анатольевна, педагог дополнительного образования.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания .

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как ориентация в пространстве, сила, выносливость, гибкость и ловкость. Но не только это. Такие занятия помогают преодолеть чувство страха и неправильные действия в воде во время непредвиденных ситуаций. Этому способствует целенаправленное использование музыкального сопровождения. Музыка успокаивает детей, отвлекает от мысли, что в воде страшно. Содержание музыкального содержания помогает детям раскрыться, проявить свои способности. Подражая движениям персонажей песенок, их движения становятся более пластичными, красивыми, выразительными.