

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»(4-5 ЛЕТ)**

Цель дополнительной образовательной программы:

Обучить детей плаванию, используя комплексный профилактический подход.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Совершенствовать умение воспитанников выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз.
2. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
3. Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде, скольжения с доской в руках на груди и на спине.
4. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа.
5. Разучивать движения руками, как при плавании кролем, стоя наклонившись вперед на суше в воде.