

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. Основная цель работы с детьми — это научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно плавать.

### **На занятии дети:**

- Привыкают к воде в привычных для них условиях – вместе с мамой. Однако вместо мамы может быть и папа или оба родителя вместе
- Учатся передвигаться в воде, укрепляют мышцы рук и ног
- Учатся задерживать дыхание под водой
- Постепенно учатся нырять и плавать под водой
- Овладевают первоначальными навыками плавания

### **Польза от плавания в раннем возрасте:**

1. Закаливание
2. Развитие и укрепление мышечного корсета
3. Улучшение сна, укрепление нервной системы
4. Первоначальные навыки плавания
5. Устранение суставной и мышечной скованности
6. Развитие дыхательной системы
7. Улучшение кровообращения, ускорение обмена веществ
8. Быстрое физическое и психомоторное развитие
9. Красивая осанка

Продолжительность занятия: В воде – 30 минут. Общая продолжительность занятия – 45 минут. Во время занятия работает сауна. Занятия проходят с применением оборудования для плавания: доски, гантели, пояса, гибкие палки, игрушки.