

Физические упражнения в воде улучшают кровообращение, благоприятно влияют на нервную систему ребенка, являются хорошим средством профилактики различных заболеваний, дают закаливающий эффект, благотворно влияют на моторное и психическое развитие

#### **На занятии дети:**

- Овладевают первоначальными навыками плавания (для детей без начальной подготовки)
- Овладевают техниками спортивного плавания: брас, кроль на спине и на груди, дельфин
- Овладевают навыками правильного дыхания, координации движений
- Развивают силу, быстроту, выносливость
- Укрепляют опорно-двигательный аппарат

#### **Продолжительность занятия:**

В воде – 45 минут. Занятия проходят с применением оборудования для плавания: доски, гантели, пояса, гибкие палки.