

ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ



Виды плавания:

- кроль на груди
- кроль на спине
- кроль на груди без выноса рук
- кроль на спине без выноса рук
- брасс
- дельфин

Игровые упражнения:

- «Поплавок»
 - «Воротики»
 - «Медуза»
 - «Коробочка»
- ### Игры:
- «Караси и щука»
 - «Хоровод»
 - «Смелые ребята»
 - «Карусели»
 - «Поезд в туннель»



Оздоровительное значение плавания

- благотворное воздействие на центральную нервную систему;
- создание условий для формирования правильной осанки;
- массаж нервных окончаний мышц и кожи;
- повышение устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур.

Воспитательное значение плавания

- способствует воспитанию морально-волевых качеств ребенка: развивает смелость, настойчивость, решительность, формирует выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия, воспитывает чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи;
- воспитывает такие качества, как самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины;
- оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- повышает самооценку;
- нейтрализует замкнутость, агрессивность, конфликтность

