

Данная программа адресована детям от 5 до 10 лет.

Срок реализации программы – 1 учебный год. Проводится 1 раз в неделю. Для детей старшего возраста – 25 минут, подготовительного – 30 минут, школьного возраста - 35 минут.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Дети научатся не бояться воды, выполнять разнообразные упражнения в воде (нырять, проплывать под водой и др.), а также овладеют разными видами плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).