

Секция плавания

Подходит январь и дети, которые посещают секцию плавания, многому научились и теперь могут показать свои умения в плавании.

Воспитанники младшего возраста научились погружаться под воду, свободно передвигаться по водному пространству акватории бассейна, а некоторые из них - скользить по воде без вспомогательных средств, задерживая дыхание на определенное расстояние.

Воспитанники среднего возраста могут уверенно держаться на воде разными способами - на груди и на спине, применяя специальные упражнения в плавании.

Дети старшего дошкольного возраста пытаются проплыть дистанцию до 10 метров способом «кроль» на груди с задержкой дыхания при правильном гребке и работой ног одновременно.

Воспитанники подготовительной к школе группы плавают в полной координации, применяя дыхание, пытаются овладеть техникой «брасс», «дельфин», учатся спадать с бортика. А также ребята узнали новые игры в воде, игры-эстафеты.

Наши дети, которые систематически посещают занятия в бассейне в рамках основной программы и в рамках дополнительного образования, практически не болеют, знают элементарные правила безопасности на воде и в бассейне. Они более дисциплинированы и уверены в себе.

Вода и занятия с водными процедурами благотворно влияют на оздоровление и укрепления детского организма. Ребята меньше болеют, более организованны, у них уменьшается дефицит двигательной активности.