

Описание
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы "Аквааэробика"

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа "Аквааэробика" направлена на физическое развитие ребенка – дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

Цель программы: формировать у воспитанников навыки синхронного выполнения упражнений в высокой воде с использованием элементов техники «кроль» на груди и спине.

Задачи:

1. Упражнять в технике выполнения упражнений из разных исходных положений.
2. Развивать координацию движений, самостоятельность и уверенность в выполнении синхронных упражнений в воде.
3. Закреплять умение держаться на воде
4. Воспитывать интерес к синхронным упражнениям в воде.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в занятиях аквааэробикой.