

# ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ для детей 5-7 лет

Плавание в дошкольном возрасте способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. **Некоторые преимущества занятий плаванием:** развитие дыхательной системы, коррекция и профилактика нарушений осанки, преодоление страхов, развитие целеустремлённости, улучшение концентрации внимания, снижение уровня стресса.

**Основные задачи на занятиях** - освоение базовых навыков плавания (погружение, скольжение, правильное дыхание), техники плаванию кролем на груди и на спине, преодоление страха воды, развитие координации движений. Занятия проводятся 2 раза в неделю с элементами игры, аквааэробики и использованием вспомогательного инвентаря.

Все эти умения и навыки ваш ребенок получит у нас на занятиях по плаванию **«Юный пловец»**

