**АННОТАЦИЯ**

**на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Лечебная физическая культура. Плавание»**

**Цель Программы *-*** способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы специальных упражнений и игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих ***задач:***

**Задачи лечебно-оздоровительного плавания**

Основные задачи лечебных физических упражнений на суше и в воде заключаются в следующем:

● разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

● возможное исправление деформации;

● воспитание правильной осанки;

● улучшение координации движений;

● увеличение силы и тонуса мышц;

● коррекция плоскостопия;

● постановка правильного дыхания;

● улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

● закаливание;

● приобретение навыков плавания – освоение техник плавания;

● развитие волевых качеств и создание психического стимула для дальнейшего лечения;

● эмоциональная разрядка обучающихся, профилактика психической перегрузки.

В Программе приведены комплексы упражнений и учебный материал для занятий по лечебно-оздоровительному плаванию по следующим направлениям: нарушение осанки; сколиоз; кифоз; лордоз; плоскостопие.

**Адресат программы.**

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 6 до 12 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Группы формируются с учетом возрастных ограничений. Наполняемость в группе от 10 до 15 человек.

**Форма занятий** - очная, групповая; тренировочное занятие.

**Режим занятий**: занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Программа рассчитана на проведение 2-х занятий в неделю по 1 академическому часу каждое (1 академический час равен 45 минут).

**Срок реализации программы** – 1 учебный год