

## Программа

### Школы инструкторов по грудничковому плаванию

#### 24.03.18г. Плавание для детей до года. Базовый тренинг (10ч)

Программа тренинга:

##### 8.00-13.30

1. О пользе грудничкового плавания. Этапы развития грудного ребенка. Основные диагнозы и синдромы у детей первого года жизни. Как общаться с родителями во время занятий с ребенком в бассейне.
2. Из истории грудничкового плавания. Современные тенденции в грудничковом плавании.
3. Техника оказания первой помощи на воде для грудного ребенка. Безопасность на занятии в бассейне с грудными детьми. Закаливание грудного ребенка на занятиях в бассейне: принципы постепенности и систематичности.
4. Базовые поддержки и упражнения при работе с грудными детьми. Структура занятия в бассейне с грудным ребенком. Программа занятий с детьми с 2-х месячного возраста до года.

**14.00-16.00**                    *Практическое занятие в бассейне*  
Отработка практических навыков работы с детьми грудного возраста в бассейне.

#### 25.03.18г. 2 день: Плавание для дошкольников. Базовый тренинг (10ч.)

Программа тренинга:

##### 8.00-13.30

1. Психофизиологические особенности детей дошкольного возраста. Мотивации занятий в бассейне ребенка дошкольного возраста. Особенности проведения занятий с детьми в группе и индивидуально.
2. Безопасность на занятии в бассейне с ребенком дошкольного возраста. Гигиенические требования к клиентам во время занятий в бассейне. Особенности коммуникации с родителями во время занятий с ребенком в бассейне. Формирование позитивного отношения родителей к раннему плаванию.
3. Структура занятия в бассейне с ребенком дошкольного возраста. Применение песен, стихов, потешек, дидактического материала во время занятий. Структура групповых программ в воде.
4. Теоретические аспекты спортивных стилей плавания. Обзор упражнений на развитие физических качеств: гибкость, выносливость, координация, скорость. Упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Упражнения на развитие дыхательной системы, укрепления мышц, развития суставов. Упражнения на развитие «чувства воды».

**14.00-16.00**                    *Практическое занятие в бассейне.*  
Отработка практических навыков работы с детьми в бассейне.