***Расписание семинаров по детскому плаванию на второеполугодие 2023г***

**Сентябрь**

**Двухдневный семинар 11 - 12 сентября**

**Адаптивные занятия в воде с детьми с ограниченными возможностями.**

**Аутизм, Синдром Дауна, ДЦП, ЗПР, гиперактивность, когнитивные нарушения.**

***11.09 - теория.***

***12.09 - теория + практика в воде с детьми с ограниченными возможностями, (далее дети с ОВЗ).***

**Октябрь**

**Двухдневный семинар «Грудничковое плавание»**

**«Плавание в раннем возрасте»**

**9 -10 октября**

***Фитнес в воде для малышек:***

**- аквагимнастика на все группы мышц (упр. для мелкой и крупной моторики, для глубоких мышц, растяжка, укрепление суставов, проводки, статические упражнения);**

**- аквамассаж для ножек;**

**- укрепление вестибулярного аппарата (упр. на равновесие);**

**- упражнения с предметами;**

**- учимся нырять (достаем предметы со дна, прыжки с бортика и т.д.);**

**- игры в воде.**

***09.10 – Теория. Грудничковое плавание. От «0» до года:***

***- Плавание в раннем возрасте;***

***- Мастер-класс по подготовке детских ласт любого размера.***

***10.10– Практика в воде с грудными детьми и детьми раннего возраста.***

**Ноябрь**

**Двухдневный семинар «Плавание в раннем возрасте»**

**«Обучение плаванию дошкольников»**

**13 – 14 ноября**

***13.11 – Теория. Плавание в раннем возрасте. От года до трех. Индивидуальный подход. Плавание дошкольников.***

***- Мастер-класс по подготовке детских ласт любого размера.***

***14.11 – Практика в воде. Обучение вольному стилю, кролю на спине от 3х до 7и лет.***

***Ставим дыхание при плавании вольным стилем.***

**Декабрь**

**Двухдневный семинар «Грудничковое плавание»**

**«Плавание в раннем возрасте»**

**11 – 12 декабря**

***Фитнес в воде для малышек:***

**- аквагимнастика на все группы мышц (упр. на мелкую и крупную моторику, для глубоких мышц, растяжка, укрепление суставов, статические упражнения);**

**- аквамассаж для ножек;**

**- укрепление вестибулярного аппарата (упр. на равновесие);**

**- упражнения с предметами;**

**- учимся нырять (достаем предметы со дна, прыжки с бортика и т.д.);**

**- игры в воде.**

***11.12 – Теория. Грудничковое плавание. От «0» до года;***

***- Плавание в раннем возрасте.***

***- Мастер-класс по подготовке детских ласт любого размера.***

***12.12– Практика в воде с грудными детьми и детьми раннего возраста.***