***Расписание семинаров по детскому плаванию на второе полугодие 2022г***

**Август**

***22-23 августа Двухдневный семинар «Грудничковое плавание» «Плавание в раннем возрасте»***

***Фитнес в воде для малышек:***

**- аквагимнастика на все группы мышц (упр. из динамической гимнастики, 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.**

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

***- Плавание в раннем возрасте.***

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

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

***29 августа Однодневный семинар «Обучение плаванию дошкольников».***

***Теория. Обучение вольному стилю, кролю на спине от 3х до 5и лет.***

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

***Практика в воде с детьми от 3х до 5 и лет.***

**Сентябрь**

***12-13 сентября Двухдневный семинар:***

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

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

**1*2.09 - теория.***

***13.09 - теория + практика в воде с детьми с ограниченными возможностями,***

***(далее дети с ОВЗ).***

**Октябрь**

***17-18 октября Двухдневный семинар «Грудничковое плавание»***

***«Плавание в раннем возрасте»***

***Фитнес в воде для малышек:***

**- аквагимнастика на все группы мышц (упр. из динамической гимнастики, 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.**

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

***- Плавание в раннем возрасте;***

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

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

**Ноябрь**

***14-15 ноября Двухдневный семинар «Плавание в раннем возрасте»***

***«Обучение плаванию дошкольников»***

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

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

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

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

**Декабрь**

***12-13 декабря Двухдневный семинар «Грудничковое плавание» «Плавание в раннем возрасте»***

***Фитнес в воде для малышек:***

**- аквагимнастика на все группы мышц (упр. из динамической гимнастики, 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.**

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

***- Плавание в раннем возрасте.***

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

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