

**Дополнительные общеразвивающие программы
физкультурно-спортивной направленности
по плаванию**

**«Нам весело в воде»
для детей 2-3 лет
«Аквამикс»**

**с элементами синхронного плавания и ватерполо
для детей 3 -7 лет**

**ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И
ВЗРОСЛЫХ**

ТЯГУНОВА АЛИНА ВЛАДИСЛАВОВНА

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ

ТЯГУНОВА

АЛИНА

ВЛАДИСЛАВОВНА

WhatsApp 8-921-751-89-36

РАЗМЕР БАССЕЙНА 4*6 МЕТРА
ГЛУБИНА 0,9 МЕТРА
ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ +30-32 ГРАДУСА



ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА НУЖНО

- МОЧАЛКА
- ШАПОЧКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ
- ПОЛОТЕНЦЕ БОЛЬШОЕ С ПЕТЕЛЬКОЙ
- ПЛАВКИ
- ХАЛАТ
- НОСКИ
- ШАПОЧКА ПОСЛЕ БАССЕЙНА

ВСЕ ВЕЩИ НЕОБХОДИМО ПОДПИСАТЬ!!!

БАССЕЙН ОСНАЩЕН СОВРЕМЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И ИГРУШКАМИ



ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ИНСТРУКТОР НАХОДИТСЯ

В ВОДЕ

НА БОРТИКЕ БАССЕЙНА



«НАМ ВЕСЕЛО В ВОДЕ»

- ЦЕЛЮ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ - ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ
- ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
- ЗАНЯТИЯ НОСЯТ ИГРОВОЙ ХАРАКТЕР, ПРОВОДЯТСЯ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ
- ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ (ИГРОВОЙ МАССАЖ, ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА, РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ПАУЗЫ И ДР.)
- ВСЯ АКВАТОРИЯ БАССЕЙНА УСЛОВНО РАЗБИВАЕТСЯ НА ИГРОВЫЕ ЗОНЫ, В КОТОРЫХ ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ КАК НОВЫЙ, ТАК И ПРОЙДЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ РАСПРЕДЕЛЕН НА 32 ЗАНЯТИЯ**

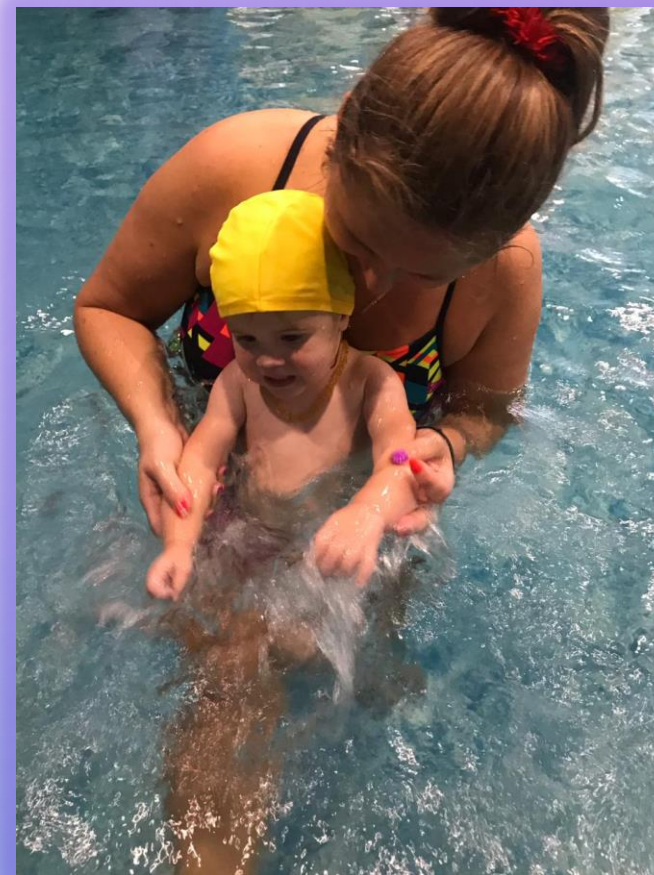
И ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО БЛОКОВ:

1 БЛОК – ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ВХОЖДЕНИЮ В ВОДУ, ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ, ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ПЕРЕД НЕЙ.

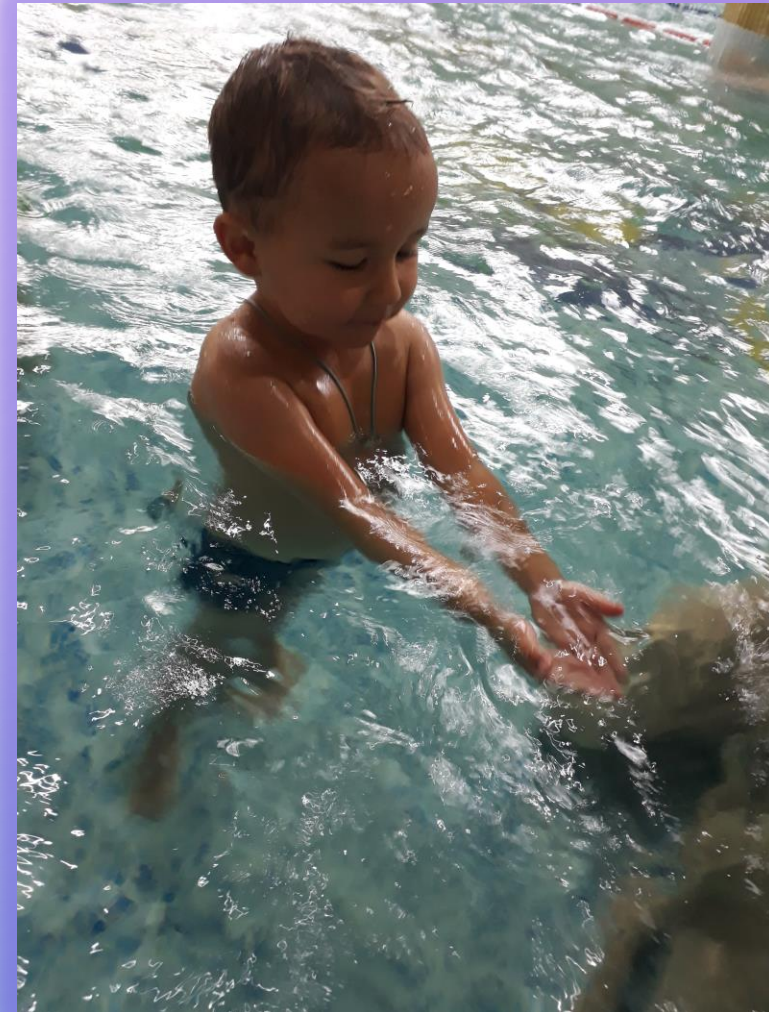
2 БЛОК - ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ ПО ДНУ БАССЕЙНА РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ НА РАЗЛИЧНОЙ ГЛУБИНЕ.

3 БЛОК – ОБУЧЕНИЕ ПОГРУЖЕНИЮ В ВОДУ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ; ОБУЧЕНИЕ ДЫХАНИЮ В ВОДЕ (ВЫДОХИ В ВОДУ).

1 БЛОК ВХОЖДЕНИЕ В ВОДУ ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ



2 БЛОК ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ДНУ БАССЕЙНА



3 БЛОК ПОГРУЖЕНИЕ В ВОДУ



НАМ ВЕСЕЛО В ВОДЕ

ВСЕ ДЕТИ, ПОСЕЩАВШИЕ БАССЕЙН В ТАКОМ НЕЖНОМ ВОЗРАСТЕ, ПЕРЕЙДЯ В МЛАДШУЮ ГРУППУ, НЕ ИСПЫТЫВАЮТ СТРАХА В ВОДЕ, БЕЗБОЯЗНЕННО ПЕРЕДВИГАЮТСЯ ПО ВСЕЙ АКВАТОРИИ БАССЕЙНА, С РАДОСТЬЮ И ЖЕЛАНИЕМ ВЫПОЛНЯЮТ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ИМ ЛЕГКО ОСВАИВАТЬ ПРОГРАММУ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ.



«АКВАМИКС» С ЭЛЕМЕНТАМИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ И ВАТЕРПОЛО

- **ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**
- **ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ 1 РАЗА В НЕДЕЛЮ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ.**
- **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРОИТСЯ В ПОРЯДКЕ ВОЗРАСТАЮЩЕЙ СЛОЖНОСТИ, С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ.**
- **ПРОГРАММА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ ЧЕРЕЗ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, А ТАКЖЕ ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ И ВАТЕРПОЛО.**

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА

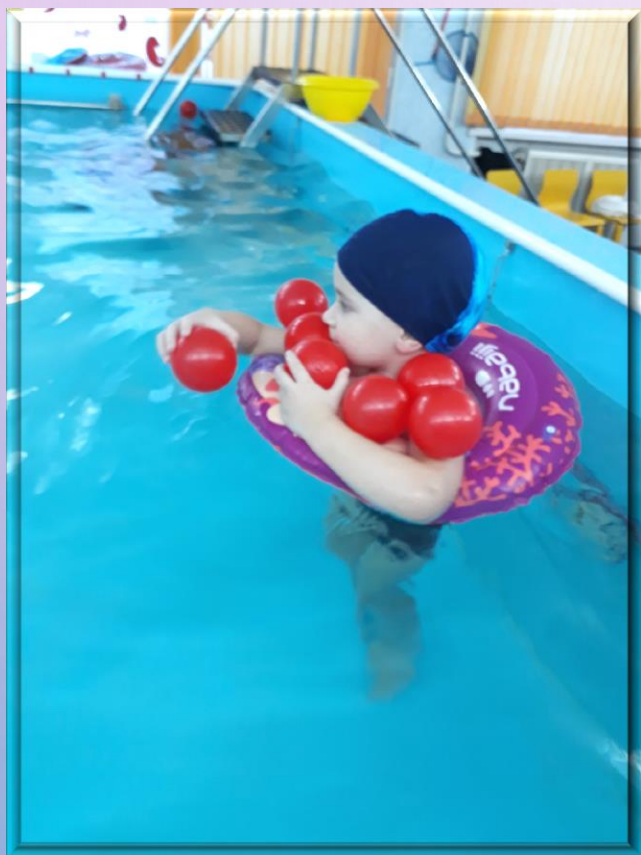
ВАЖНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ПРОГРАММЫ «АКВАМИКС» ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО РЕБЁНОК ОБУЧАЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННО НЕСКОЛЬКИМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ, НА ОСНОВЕ КОТОРЫХ ПРОИСХОДИТ ВЫБОР ИЗБРАННОГО СПОСОБА.

- **ОРИГИНАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА ПРОГРАММЫ** В ТОМ, ЧТО НА III И IV ГОДУ ОБУЧЕНИЯ (СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ) БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ УДЕЛЯЕТСЯ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ.
- ТАКЖЕ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, НА ЗАНЯТИЯХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ: ЭЛЕМЕНТЫ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ И ВАТЕРПОЛО.

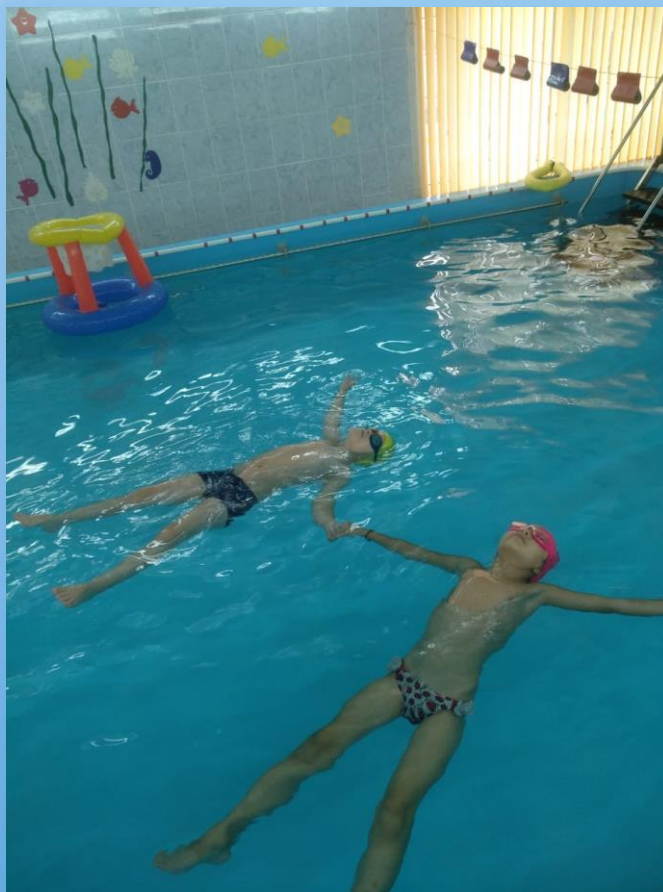
НАРЯДУ С ГРУППОВОЙ ФОРМОЙ РАБОТЫ, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ДЕТЯМ, ТАК КАК В СВЯЗИ С ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ОСВОЕНИИ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗЛИЧНОЙ.



ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



ЭЛЕМЕНТЫ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ



ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВАТЕРПОЛО



ИГРА В КОМАНДЕ



УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

