

Курс

« Развитие навыков безопасности для спасения жизни на воде у детей 2-3х лет и дошкольников, в групповом формате, без участия родителей»

Цель курса:

Привить навыки безопасности для спасения жизни на воде детям

О курсе

Продолжительность курса 4 месяца

Начало 1.03.2023г Окончание 30.06.2023г*

*возможно досрочное завершение курса

Количество занятий не менее 40, но не более 53

Курс разбит на 4 блока:

1 Блок «Адаптация» с 1.03.2023 по 31.03.2023 г.

Количество занятий 10-14.

Ребенок знакомится с тренером, одноклассниками, водой и новыми условиями, осваивает инвентарь, плавательные средства. Узнает о свойствах воды, о правилах поведения на воде и у воды. Знакомятся с основами плавания.

На этой стадии, возможно, добавить желающих на курс.

2 Блок «Разучивание навыков Безопасности» с 03.04.2023 по 17.05.2023 г.

Количество занятий 14-18

Разучивание навыков с использованием подводной скамейки, имитирующей дно – «Вертикальное удержание» 14-18 занятий

«Горизонтальное удержание», «Звездочка на животе» (для детей от 4-х лет) при использовании подводных зеркал, тонущих игрушек - 10 занятий

«Горизонтальное удержание на воде 5 секунд с переворотом на спину (через бок) + удержание на спине 5 секунд + переворот на грудь, плавание до ближайшей поверхности», «Звездочка на спине» (для детей от 4-х лет) - 15 занятий

«Самостоятельное плавание в нудлах» - 6 занятий, без нудлов (для детей от 4-х лет) 10 занятий

«Выныривание у подвижной (дощечка) и неподвижной поверхности (борт, лесенка)» - 10 занятий

Продолжение изучения основ плавания + скольжение в стрелочке

3 Блок «Закрепление навыков» с 19.05.2023 г. по 19.06.2023 г.*

*Возможно окончание курса досрочно, для детей освоивших успешно курс «Безопасная вода» при регулярных, систематических занятиях

4 Блок «Итоговые результаты» 19.06.2023 г по 30.06.2023г.

01.06.2023*,

*Для детей досрочно освоивших курс

Сдача итогового теста, является завершением курса.

Для успешного освоения курса необходимо: регулярное, систематическое посещение, рекомендуем 3 раза в неделю, но не реже 2-х раз

Для детей в возрасте от 2-х до 3-х лет обязательное условие успешное посещение сеансов «Мать и дитя» не менее 6-ти месяцев. По итогу адаптации, уровню психологической готовности, ребенка переводим на курс для освоения навыков безопасности

Дети с водобоязнью принимаются на курс после ее устранения, через персональные занятия

По окончанию курса, ребенок в возрасте 3-х лет должен уметь:

- 1.Вертикальное удержание 30 секунд
- 2.Горизонтальное удержание 7 секунд
- 3.Горизонтальное удержание на воде 5 секунд с переворотом на спину (через бок) + удержание на спине 5 секунд + переворот на грудь, плавание до ближайшей поверхности
- 4.Самостоятельное плавание в параллельных нудлах (или с одним нудлом)
5. Выныривание у подвижной (дощечка) и неподвижной поверхности (борт, лесенка)

По окончании курса, ребенок в возрасте 4-х лет должен уметь:

1. Вертикальное удержание 30 секунд
2. «Звездочка» на спине 30 секунд
3. «Звездочка» на животе 10 секунд
4. Самостоятельное плавание 3 м
5. Выныривание у подвижной (дощечка) и неподвижной поверхности (борт, лесенка)

Должен знать:

1. Основные правила безопасности на воде и у воды (отвечает на вопросы)
2. Свойства воды (вода держит, что для этого нужно сделать)

По окончании курса, ребенок в возрасте 5-6 ти лет должен уметь:

1. Вертикальное удержание 45 секунд
2. «Звездочка» на спине 30 секунд
3. «Звездочка» на животе 10 секунд 3 подхода
4. Самостоятельное плавание 5 м
5. Выныривание у подвижной (дощечка) и неподвижной поверхности (борт, лесенка)

Должен знать:

1. Основные правила безопасности на воде и у воды (отвечает на вопросы)
2. Свойства воды (вода держит, что для этого нужно сделать)