



## Секция по плаванию "Дельфинёнок"

Каждый человек должен уметь плавать и чем раньше он научится, тем лучше. Плавание благотворно влияет на физическое развитие ребенка. Регулярные занятия плаванием закаляют организм ребенка, развивают такие черты личности, как целеустремленность, смелость, настойчивость, дисциплинированность.

### Астухова Юлия Юрьевна



Должность - инструктор по плаванию

Стаж работы - 15 лет

Образование - Московский Государственный Педагогический Университет им. В.И. Ленина

Квалификация - педагог по физической культуре и спорту (разряд КМС по скоростному плаванию в ластах)

Направление деятельности - обучение плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста

#### Посещая секцию "Дельфинёнок" Ваш ребенок научится:

- не бояться воды,
- задерживать дыхание,
- обучится техники ныряния в длину,
- плавать в ластах,
- освоит основные техники плавания (кроль на груди и спине, брасс, дельфин).

Занятия проходят в группах по 8-10 человек.

Возраст детей от 3-х до 7 лет

Группы подбираются в зависимости от возраста ребенка и его плавательной подготовки.

Занятия проходят 2 раза в неделю (понедельник, среда с 16.30 до 19.10).

Продолжительность занятий для младшего возраста - 30 минут, для среднего и старшего - 40 минут.



Секция по плаванию "Дельфинёнок" на базе СП детского сада №1524 работает уже более 6-ти лет и выпускники нашего детского сада, регулярно посещающие занятия в секции, успешно проходили отборы в спортивные школы города Москвы на отделения - плавание и синхронное плавание!

Я стараюсь сделать занятия увлекательными и интересными для детей, совмещая на занятиях физически-активные упражнения с игровыми моментами.