

Секция «Дельфиненок»

«Спорт и здоровый образ жизни должны стать нормой в российском обществе».

В.Путин

Плавание считается очень хорошей физической подготовкой, оно способствует развитию силы и выносливости, укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ, развивает дыхательную систему, формирует правильную и красивую осанку.



Сердюк Ольга Валерьяновна



Должность - тренер по плаванию 1-ой квалификационной категории

Стаж работы - 25 лет

Образование - Уссурийский Государственный Педагогический Институт

Квалификация - учитель физической культуры

Направление деятельности - обучение плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста



В секцию принимаются дети в возрасте от 3-х до 7 лет.

Кол-во детей в группе от 10 до 12 человек.

Периодичность занятий:

- **2 раза в неделю по 30 минут для детей младшего возраста**
- **2 раза в неделю по 40 минут для детей старшего возраста**

Простота занятий, терпение и поддержка – это правильный подход к обучению детей плаванию. Довольно распространенные упражнения, помогут Вашему ребенку научиться плавать, и, одновременно сделают его пребывание в бассейне безопасным и интересным.