

Дневник успехов юного пловца

Отмечайте маленькие победы после каждого занятия. Такой дневник помогает ребенку видеть прогресс и спокойнее относиться к воде.

Цели на первый месяц

☐	Спокойно зайти в бассейн и слушать правила тренера.
☐	Намочить лицо без паники.
☐	Сделать выдох в воду.
☐	Удержаться на воде с поддержкой.
☐	Скользить с доской или поддержкой.

8 занятий: короткие записи после тренировки

№	Дата	Что получилось	Что повторить	Настроение
1				😊 😐 😞
2				😊 😐 😞
3				😊 😐 😞
4				😊 😐 😞
5				😊 😐 😞
6				😊 😐 😞
7				😊 😐 😞

№	Дата	Что получилось	Что повторить	Настроение
8				😊 😐 😞

Фразы, которые поддерживают ребенка

«Ты сегодня попробовал новое». «Мне понравилось, как ты слушал тренера». «Страх воды проходит постепенно, и ты уже сделал первый шаг».

Родник здоровья: бассейн, сауна, спортзал. Хабаровск, ул. Урицкого, 23/1. Телефон: +7 (984) 178-92-24.