**Babysim Nybörjargrupp**

**Babysim steg 1 (nybörjare)**

Inga förkunskaper krävs och barnet skall vara mellan 3 och 11 månader. För att få börja babysimma ska barnet vara minst 3 månader (om barnet är för tidigt född utgår man från barnets beräknade födelsedatum), väga minst 4 kg samt ha läkt navel utan några infektionsrisker.   
  
Det är aldrig för sent att börja med babysim, det viktigaste är att både förälder och barn ska känna sig redo. Babysim skall ses som ett sätt för barn och föräldrar att umgås och att få barnen att bli vattenvana redan från spädbarnsålder.   
I denna kurs fokuserar vi på trygghet och grundläggande simfärdigheter. Lek är en viktig del i barns inlärning. Ett barn som får leka i vattnet samt känna upptäckarglädje blir snabbt vattensäkert. Som förälder eller vuxen är det mycket viktigt att du stödjer, uppmuntrar och ger ditt barn positiv kritik, vad som presteras.  
Alla barn mognar olika fort och det är viktigt att de får utvecklas i sin egen takt och på sitt eget sätt. Man ska aldrig tvinga barnet till att göra något som det inte vill eller tycker om, utan barnets nyfikenhet ska driva det till att prova nya övningar. Det är alltid den vuxne som avgör när och om barnet skall utföra den av instruktören föreslagna övning.

**Babysim steg 2**

Förkunskaper som krävs är att barnet skall kunna dyka, det vill säga att hela huvudet kommer under vattnet.

Vi arbetar mycket med barnens initiativtagande och motivation, för att våga utforska vattnet på egen hand. En förutsättning till detta är att de hittar tryggheten och glädjen, vilket vi skapar med hjälp av lek och pedagogiska övningar. Målet för barn som regelbundet deltar i vår babysimsverksamhet är att under lek och utan prestationskrav stimuleras i sin egen utveckling till att få vattenvana, trygghet och säkerhetstänk i vattnet. Barnen kommer att lära sig att självständigt

· Hoppa i vattnet

·  ta sig fram och röra sig i vattnet

·  ta sig upp till vattenytan

·  återvända tillbaka till bassängkanten

·  greppa tag i och hålla sig kvar vid bassängkanten

Detta är de mål vi jobbar med i alla baby-och minisimsverksamhet då barnet vet hur man ska reagera om man skulle falla i vattnet i en nödsituation.

**Babysim steg 3**

Denna kurs är för barn från 1 år och uppåt. Förkunskaper som krävs är att barnet skall kunna dyka (doppa hela huvudet) och börja känna sig bekväma med den situationen.

Här arbetar vi mycket med vattenvanan, tryggheten och glädjen i och kring vattnet. Barnens initiativtagande och motivation är grundläggande i alla övningar.

Barnen bör vara motoriskt mogna att börja kunna greppa och hålla fast, klättra upp för kanten och stå upp balanserat på egen hand.

Målet för barn som regelbundet deltar i vår babysimsverksamhet är att under lek och utan prestationskrav stimuleras i sin egen utveckling till att få vattenvana, trygghet och säkerhetstänk i vattnet. Barnen kommer att lära sig att självständigt

· Hoppa i vattnet

·  ta sig fram och röra sig i vattnet

·  ta sig upp till vattenytan

·  återvända tillbaka till bassängkanten

·  greppa tag i och hålla sig kvar vid bassängkanten

Detta är de mål vi jobbar med i alla baby-och minisimsverksamhet då barnet vet hur man ska reagera om man skulle falla i vattnet i en nödsituation.

### Minisim steg 1

Hit är barn från två år välkomna, antingen som nybörjare eller med erfarenhet från babysimmets tidigare nivåer. Detta är fortsättningskursen efter babysim steg 3. Vi arbetar vidare med vattenvanan, tryggheten och glädjen i och kring vattnet. Från 2-3,5 år tillsammans med 1 vuxen på djupt vatten.

Detta är de mål vi jobbar med i alla baby-och minisimsverksamhet då barnet ska lära sig hur man ska reagera om man skulle falla i vattnet i en nödsituation.

· Hoppa i vattnet

·  ta sig fram och röra sig i vattnet

·  ta sig upp till vattenytan

·  återvända tillbaka till bassängkanten

·  greppa tag i och hålla sig kvar vid bassängkanten

**Minisim steg 2**Vi arbetar vidare med vattenvanan, tryggheten och glädjen i och kring vattnet. Från 3,5-4,5 år tillsammans med 1 vuxen på djupt vatten.

Detta är de mål vi jobbar med i alla baby-och minisimsverksamhet då barnet ska lära sig hur man ska reagera om man skulle falla i vattnet i en nödsituation.

· Hoppa i vattnet

·  ta sig fram och röra sig i vattnet

·  ta sig upp till vattenytan

·  återvända tillbaka till bassängkanten

·  greppa tag i och hålla sig kvar vid bassängkanten

**Minibaddaren**

### Vi arbetar vidare med vattenvanan, tryggheten och glädjen i och kring vattnet. Från 4-5 år tillsammans med 1 vuxen på grunt vatten. Vi börjar öva på bentagen till bröstsim. Målet med kursen är att klara Baddaren Grön.

### Doppa hakan och båda öronen 5 gånger

### Bubbla 5 gånger mad hakan i vattnet

### Baddaren

Från 5 år, inga förkunskaper krävs, målet är att klara baddaren blå.  
Vi arbetar vidare med vattenvanan, tryggheten och glädjen i och kring vattnet.

Baddaren blå:

· Doppa hela huvudet under vattnet

·  Bubbla

·  Glida 5 meter

Dessa tre moment ska upprepas 5 gånger

**Pingvinen**

Här behöver barnet ha klarat målet för Baddare Blå.  
Vi arbetar vidare med vattenvanan, tryggheten och glädjen i och kring vattnet.

Målet med kursen är att klara Pingvinen Silver

· Klara att simma 10 meter på grunt vatten

·  Flyta 10 sekunder på grunt vatten

· Hoppa i vattnet från kanten, grunt vatten

·  Hämta ett föremål från botten med båda händerna på grunt vatten