

## **• Занятия по плаванию в бассейне детского сада.**

Детское плавание – модная в последнее время тенденция среди современных родителей. При выборе детского сада решающим фактором в пользу дошкольного учреждения становится именно наличие в нем бассейна. При этом родителей не останавливает ни повышенная родительская плата, ни «нелюбовь» ребенка к воде. Главное – «здоровое» здоровье ребенка, в формировании которого детское плавание играет не последнюю роль.

Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

### **КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ:**

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

Справка от врача-педиатра.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний,

Заболевания глаз и ЛОР-органов,

Инфекционные заболевания,

Ревматические поражения сердца в стадии обострения,

Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

Восстановительный период после болезни(2 недели и более по рекомендациям врача)

### **ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:**

Длинный махровый халат с капюшоном

Очки для плавания (по желанию)

Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек

Резиновая обувь

Среднее банное полотенце,

Резиновая шапочка

Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия все принадлежности кладут в отдельный пакет, и относят обратно домой – чтобы постирать и просушить перед следующим занятием.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:**

Как в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

В каждом дошкольном учреждении может быть разработан свой свод правил, который лишь немного дополняет общие рекомендации:

1. Перед заходом воду необходимо принять душ .
2. В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.
3. Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.
4. В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне.
5. Занятия в бассейне не проводят на полный желудок.
6. Между занятием в бассейне и прогулкой на улице должно пройти, как минимум, 50 минут.

## **ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:**

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, но и совместно с медсестрой помогает детям при раздевании и принятии душа, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

В начале учебного года температура воды достигает 30 градусов, по мере обучения температура может несколько упасть – до 28 градусов. Было замечено, что при более высокой температуре воды в бассейне дети лучше усваивают материал, быстрее обучаются плаванию. Этому способствует ряд факторов: из теплой воды вылезать не хочется – детям нравится в ней находиться. Кроме этого, теплая вода расслабляет, уходит гиперактивность, которая особенно «популярна» среди современной малышни.

Как правило, занятия плаванием проводятся с утра – вместо прогулки, либо прогулка проводится не ранее чем через 50 минут после занятия. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения.

Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

В младшей группе – 10-15 минут,

В средней группе – 15-20 минут,

В старшей группе – 20-25 минут,

В подготовительной группе – 25-30 минут.

Начинаются занятия с минимального отрезка времени и по мере прохождения программы увеличиваются.

**Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей не должно превышать 8-10 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Детки, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием, могут в это время играть в группе с воспитателем или пойти на прогулку.**

**Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна. Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.**

## **САМИ ЗАНЯТИЯ СОСТОЯТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:**

- 1. Подготовительная часть проводится на суше и представляет собой физкультминутку,**
- 2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения ,учатся плавать различными способами.**
- 3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – водные игры, свободное плавание.**

**Занятия проводятся в игровой форме. Во всех группах используется различный водный инвентарь: надувные и тонущие игрушки, плавательные доски и т.д. Количество игрушек должно соответствовать количеству детей в одной учебной группе.**

**Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.**

**Так, детей учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить, смело передвигаться и играть в воде.**

**Второй шаг: детки учатся уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней. Дети знакомятся с движениями рук и ног как при плавании способом « кроль». К концу года дети могут проплывать(скользить) со вспомогательными средствами и 3-5м. без вспомогательных средств.**

**Третий шаг: дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду.**

**Кульминацией обучения становятся занятия в подготовительной группе, когда дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем.**

