

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ

Главное - 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,
- Туберкулез легких в активной форме,

- Ревматические поражения сердца в стадии обострения,
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Если у вас и вашего участкового педиатра нет возражений к тому, чтобы ребенок осваивал азы плавания в детсадовском бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести **купальные принадлежности**, а именно:

- Длинный махровый халат с капюшоном,
- Плавки для мальчиков и купальник для девочек,
- Резиновая шапочка,
- Резиновая обувь,
- Мочалка,
- Мыло.

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

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Как в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения.

1. Перед входом в чашу бассейна с водой необходимо принять душ с мылом.
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 начинаются, как правило, с первых дней посещения ребенка детским садом. 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 гиперреактивность,

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ



Подготовила: инструктор ФК
I кв. категории Бережнова Е.Н.

Тазовский 2019г.

которая особенно «популярна» среди современной малышни.

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

- В средней группе – 20 минут,
- В старшей группе – 25 минут,
- В подготовительной группе – 30 минут.

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

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах.

Детки, которые по каким-либо причинам не занимаются плаванием в детском саду, могут в это время играть в группе с воспитателем.

Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна.

Сами занятия состоят из трех частей:

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

Занятия проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь:

надутные круги, игрушки, плавательные доски и тд.

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

Так, малышей учу в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить.

Ребята из старшей группы могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней.

В подготовительной группе дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду.