

*Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И дошкольный возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучшие всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый шквал положительных эмоций!*

*Зачем малышу бассейн? Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.*

*Плавание дает детям:*

- Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;*
- Формирование правильной осанки;*
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;*
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;*
- Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;*
- Положительные эмоции вашего малыша.*

*Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!*

*Частые вопросы, которые возникают у родителей по поводу занятий в бассейне:*

*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 бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:*

- 1. Спортивный костюм с капюшоном;*
- 2. Плавки или купальник;*
- 3. Носочки;*
- 4. Среднее махровое полотенце;*
- 5. Мочалка (она должна быть небольшого размера, что бы помещалась в руку малыша);*

6. Резиновая шапочка;

7. По желанию ребёнка, очки для плавания.

Все купальные принадлежности приносят в детский сад в день занятий. После занятия относят домой – чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

Основные правила посещения бассейна в детском саду

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

Перед началом занятий осуществляется медицинский осмотр детей (волосы, кожные покровы, ногти).

Проводится гимнастика на суше.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем тщательно моются под душем с мылом и мочалкой. После этого заходят в помещение с чашей бассейна.

Выйдя из бассейна после занятия, дети принимают душ, тщательно вытираются полотенцем, сушат волосы.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут в теплый период, в целях предупреждения переохлаждения детей. И не менее чем через 2 часов в зимний период.

А вдруг малыши простынет в бассейне?

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболевает. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаливаться.

Как малыши закаляется в бассейне?

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а,

следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

*Каквливают занятия плаванием на развитие ребенка?*

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Умение плавать, помимо получения удовольствия от игр в воде, дает уверенность в собственных силах и является эффективным средством нормального развития ребенка.

*Как проходят занятия по плаванию в бассейне детского сада?*

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по плаванию.

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

- Младшая группа – 15-20 минут;
- В средней группе – 20-25 минут;
- В старшей группе – 25-30 минут;
- В подготовительной группе – 25-30 минут.

Занятия в бассейне проводятся подгруппами. Число детей не превышает 8 человек. Группа формируется по возрасту и физической подготовленности. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

Занятия по плаванию в детском саду решают задачи по формированию у воспитанников:

- 1) Навыков плавания;
- 2) Бережного отношения к своему здоровью;
- 3) Навыков личной гигиены;
- 4) Умение владеть своим телом в непривычной среде.

Обучение плаванию состоит из трех этапов:

1. Привыкание к воде;
2. Освоение воды;
3. Овладение плавательными движениями.

Занятие по плаванию состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть проходит на суше 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.

Все занятия с детьми проходят в игровой форме. На занятии ваш ребенок вместе с инструктором по физической культуре отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.

