

Консультация для родителей
«Детские занятия в бассейне: радость и польза!»
инструктор по плаванию Летучая Ирина Фёдоровна

Занятия по плаванию в бассейне детского сада.

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.

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
- Заболевания кожи
- Восстановительный период после болезни (1 неделя и более по рекомендациям врача)

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

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 слитный купальник для девочек
- Большое банное полотенце
- Резиновая шапочка (девочкам и мальчикам);
- Очки для плавания.

Все купальные принадлежности должны быть подписаны, хранятся в пакете и приносятся в детский сад в день занятий. После занятия относят домой – чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА 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.

- Внимательно слушать задание и выполнять его;
- Входить в воду только по разрешению;
- Спускаться по лестнице спиной к воде;
- Не стоять без движений в воде;
- Не мешать друг другу окунаться;

- Не наталкиваться друг на друга;
- Не кричать;
- Не звать нарочно на помощь;
- Не топить друг друга;
- Не бегать в помещении бассейна;
- Проситься выйти по необходимости;
- Выходить быстро по команде инструктора.

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам. 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 – 15 минут,

В средней группе – 20 минут,

В старших группах – 25 минут,

В подготовительной группе – 30 минут.

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей не должно превышать 10-12 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. Первое занятие проходит в форме экскурсии по бассейну, в ходе которой инструктор знакомит с правилами поведения в бассейне (показывает детям, где и как нужно раздеться и переодеться, надеть купальную шапочку, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке).

Обучение состоит из трех этапов:

- привыкание к воде;
- освоение воды;
- овладение плавательными движениями.

В нашем детском саду плаванию уделяется большое значение. Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому желаем всем малышам счастливого плавания!