



Уважаемые родители!

Начинаются занятия по оздоровлению и обучению плаванию детей

Для занятий в бассейне необходимо:

1. **Шапочка резиновая** (должна быть по размеру, плотно облежать голову ребенка);
2. **Трусики для купания**
3. **Мочалка** (небольшого размера, должна поместиться в руку ребенка)
4. **Халат махровый с капюшоном** (его удобно одевать на влажное тело, ребенок не простынет по пути в группу)
5. **Плотный пакет небольшого размера с ручками подписанный** (лучше специальная сумочка, она более удобна для детей)
6. **Полотенце махровое**
7. **Носки теплые плотные** (одеваются после бассейна)

Плавание укрепляет здоровье,
развивает такие качества,
как смелость, уверенность в себе,
формирует двигательные навыки.

Ждем Ваших детей в нашем бассейне!



Плавание - один из видов физического развития ребенка. Оно способствует оздоровлению, закаливанию, укрепляет нервную, дыхательную системы детского организма, стимулируют кровообращение, совершенствуют терморегуляцию, улучшают деятельность желудка и кишечника. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. При занятиях плаванием улучшается аппетит, крепче становится сон.

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если педагог в процессе обучения дошкольников плаванию наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой. За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения методики обучения плаванию детей. Исследования констатировали факт, что плавание состоит из четырех разделов: спортивного, игрового, прикладного и фигурного. Для обучения плаванию детей дошкольного возраста рекомендовано игровое плавание, которое содержит разнообразные подвижные игры и развлечения в воде. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность детей, способствуют появлению инициативы, воспитанию чувства товарищества и т.д.

Доказано, что плавание влияет не только на физическое развитие, но и формирует личность. Но не всем детям общение с водой доставляет удовольствие, некоторые боятся брызг воды, глубины. Поэтому первые шаги необходимо направить на преодоление этого чувства страха. Главное - контакт с водой и положительные эмоции. Если ребенок боится воды, ни в коем случае нельзя его заставлять делать какие-то задания. Пусть он походит по дну, побеждает, попрыгает на месте в воде - это тоже большая польза и удовольствие.

Проработав с детьми в бассейне, я часто сталкиваюсь с боязнью воды. Это связано с определенными причинами: родители самостоятельно пытались научить ребенка плавать, либо ребенка толкнули в воду, или он выскользнул из надувного круга.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Поэтому задачи при обучении плаванию заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной среды, осваиваться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

При обучении плаванию у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, что играет важную роль в охране здоровья. Занятия плаванием развивают у детей настойчивость, смелость, дисциплинированность, самостоятельность.



Закаливание детей плаванием

Плавание, начиная с самого раннего возраста - одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм.

Плавание - это совмещенное воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание - не только закаливающая процедура, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по ее поверхности.

В настоящее время выявлены особенности влияния плавания на характер деятельности различных функциональных систем, на физическое развитие и заболеваемость детей.

Показано, что *систематические занятия плаванием* улучшается физическое развитие у 93,5% детей. При этом повысились по сравнению с не закаливающимися детьми линейные и весовые показатели, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц (Осокина Т.Н. 1961, 1978).

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду.

Главный эффект плавания – закаливание. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболеет. Это не значит, что нужно перестать плавать. Вылечились – и снова в бассейн, организм перестроится примерно через полгода, и юный пловец перестанет простужаться.

Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности.

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

- В младшей группе – 15-20 минут,
- В средней группе – 20-25 минут,
- В старшей группе – 25-30 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.

Детки, которые по каким-либо причинам не занимаются плаванием в детском саду, 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.

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, играют в водные игры.
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Занятия проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: надувные круги, игрушки, плавательные доски.

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

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

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

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