

## **ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ**



**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.

**Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:**

1. Письменное разрешение родителей
2. Справка от врача-педиатра.
3. Анализ энтеробиоз.

**Противопоказаниями для посещения могут стать:**

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний
- Заболевания глаз и ЛОР-органов
- Инфекционные заболевания

**Занятия плаванием** в нашем детском саду проводят инструкторы по плаванию Федорченко Елена Андреевна и Хаева Ирина Александровна.

Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, но и помогает детям при раздевании и принятии душа, проверяет совместно с помощниками воспитателей соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

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, которая особенно «популярна» среди современной малышни. Как правило, занятия плаванием проводятся с утра – вместо прогулки. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения, даже если волосы сухие.

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

- 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. Число детей не должно превышать 8-12 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. 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 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 по хорошей детсадовской традиции проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: надувные круги, игрушки, плавательные доски, веревки 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, 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.

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

