***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:

***1. Письменное разрешение родителей  
2. 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 слитный купальник для девочек,
* Резиновая шапочка,
* Резиновая обувь,
* Полотенце,
* Пакет для мокрого белья.

Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия полотенце, мокрые шапочку и купальник 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. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

В каждом дошкольном учреждении может быть разработан свой свод правил, который лишь немного дополняет общие рекомендации:

1. Перед входом в воду необходимо принять душ.
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 ребенком детского сада. 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 гиперактивность, которая особенно «популярна» среди современной малышни.

***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 по подгруппам.

Дети, которые по каким-либо причинам не занимаются плаванием в детском саду, могут в это время находиться в группе с воспитателем, помощником воспитателя, 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 учат 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.

**МАДОУ детский сад «Солнышко»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ**



г. Светлогорск 2016 год