***ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ***



***Главное – здоровье ребенка, в формировании которого детское плавание играет не последнюю роль.***

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. И самое главное – плавание с раннего возраста способствует возникновению и поддержанию у детей положительных эмоций. Дети, занимающиеся плаванием, обычно более уравновешенны, чем их сверстники. Они хорошо спят и обладают отличным аппетитом, у них развита координация и ритмичность движений, необходимая для любой деятельности.

**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.

Образовательная деятельность в бассейне организована в соответствии с «Дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по плаванию с элементами аквааэробики «Дельфин», разработанной в соответствии с возрастом детей.

За определенный промежуток времени дети проходят первый этап обучения плаванию «Ознакомление со свойствами воды». Обучение плаванию нужно начинать именно с освоения воды, для того, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней. В дальнейшем это позволит детям чувствовать себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию инструктор по физической культуре Евстигнеева Е. К. использует игровые методы и приемы.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие в целом. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде, а также функциональными и безопасными. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Занятие состоит из 3 частей:

* подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
* основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
* заключительная часть (игры и упражнения с элементами аквааэробики).

По завершении первого этапа обучения плаванью запланировано спортивное развлечение «В царстве Воды».



**Правила посещения бассейна в ДОУ.**

**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,

·     Мочалка,

·     Мыло в мыльнице,

·     Полотенце.

Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия мочалку, мыло, купальник или плавки, шапочку 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 с мылом.

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 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.