

**Детское плавание** – модная в последнее время тенденция среди современных родителей. При выборе детского сада решающим фактором в пользу дошкольного учреждения становится именно наличие в нем бассейна. При этом родителей не останавливает ни повышенная родительская плата, ни «нелюбовь» ребенка к воде. Главное – «здоровое» 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

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 купальник для девочек,  
Резиновая обувь,  
Маленькое махровое полотенце для ног,  
Большое банное полотенце,  
Мочалка,  
Мыло в мыльнице,  
Резиновая шапочка,  
  
Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия мочалку и мыло 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:

Перед заходом воду необходимо принять душ с мылом.  
В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.  
Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.  
В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне.  
Занятия в бассейне не проводят на полный желудок.  
Между занятием в бассейне и прогулкой на улице должно пройти, как минимум, 50 минут.

**ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ:**

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, но и помогает детям при раздевании и принятии душа, высушивании волос после занятия, проверяет совместно с медсестрой соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

Занятия плаванием начинаются, как правило, с первых дней посещения ребенка детского сада. Температура воды достигает 32 градуса. 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.

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 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. Число детей не должно превышать 12-15 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 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:

- Подготовительная часть проводится на суше и представляет собой физкультминутку;  
- Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры;  
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, 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.

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

