

С ВОДОЙ ДРУЖИТЬ - ЗДОРОВЫМ БЫТЬ.

Растить детей здоровыми, жизнерадостными и сильными - первоначальная задача дошкольной образовательной организации. Быть в движении – значит укреплять организм. Результаты многочисленных исследований доказали, что самый гармоничный, «здоровый» вид физкультурных занятий это плавание.

Плавание - аэробный вид физических упражнений, который обеспечивает максимальную нагрузку на мышцы, при минимальной нагрузке на позвоночник. Занятие в бассейне – оказывает укрепляющее действие на растущий детский организм и физическое развитие организма в целом.

К особенностям плавания относят его доступность. Это – своеобразный массаж для всего тела. Именно поэтому многие родители стараются с раннего возраста приучить ребенка к воде.

Вода обладает высокой теплопроводимостью, чем и объясняет её сильное закаливающее и профилактическое воздействие многих заболеваний.

В процессе начального обучения по плаванию, акцент делается на игру. Игра и игровые упражнения - это очень эффективный метод для обучения детей плаванию. Для каждого занятия подобраны игровые упражнения, подготовлен необходимый инвентарь. Игра выгодно отличается от других средств тем, что движения представляющее для ребенка определенную трудность, гораздо проще разучивается в игровых ситуациях.

Главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство, поскольку страх воды — это самая большая преграда в обучении ребенка плаванию.

Основная задача инструктора по плаванию не научить ребёнка плавать, а сделать так, чтобы каждый ребенок воспринимал воду как еще одну жизненную среду. Ребенок должен безбоязненно находиться в водной среде, правильно и спокойно двигаться, передвигаться, выполнять упражнения и задания в воде, использовать водное пространство для эмоционального и физического развития.

Мало развить способности ребёнка, необходимо соблюдение принципа «не навреди». Обеспечение безопасности каждого ребёнка – это одно из главных условий. В процессе обучения применяются вспомогательные средства: круги, мячи, нарукавники, плавательные доски и т.д. Их применение ускоряет процесс усвоения навыков плавания, а процесс обучения становится более эффективным.

Программа обучения рассчитана на 4 года. Занятия проходят групповым способом по 6-8 человек, один раз в неделю согласно расписания.

К занятиям в бассейне дети допускаются после осмотра врача и медицинской сестры. Ребенок должен быть опрятным и чистым.

Температура воды в бассейне поддерживается $+30^{\circ}+32^{\circ}$.

Температура воздуха в помещении и в раздевалках $+28^{\circ}+30^{\circ}$.

Раздевалки разделены для мальчиков и девочек. В каждой раздевалке предусмотрены лавочки, шкафчики для раздевания, фены для сушки волос, туалетная комната.

Для посещения плавательного бассейна ребёнок должен иметь:

- 1. Резиновую шапочку;**
- 2. Плавательные трусики без завязок;**
- 3. Халат с капюшоном;**
- 4. Полотенце махровое (среднее);**
- 5. Сланцы резиновые.**

При посещении плавательного бассейна запрещается:

- наличие украшений (цепочки, сережки, браслеты, и т.д.)
- наличие татуировок на теле ребёнка;
- покрашенные, не подстриженные, грязные ногти;
- не просушенные принадлежности (полотенце, плавательные трусики);

*Не лишайте своего ребенка радости
от посещения бассейна и от общения с водой.*

*Умение плавать приобретенное
в детстве сохраняется на всю жизнь!*