

К сведению родителей:

Как проходят занятия в плавательном бассейне.

Каждому родителю интересно, как проходят у детей занятия в бассейне. Занятия проходят при температуре воды от +30-32 ° С. температура в помещении + 28 ° С.

Для допуска к занятиям плаванием требуется:

1. Письменное (можно устное) разрешение родителей,
2. Справка от врача-педиатра

Организация занятий в бассейне.

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 9× 3 метра, глубиной от 50 см до 1 м. Спуск в бассейн производится по вертикальной лестнице под строгим контролем инструктора по плаванию. При бассейне имеются: - две раздевалки, которые оборудованные шкафчиками для раздевания и лавочками. В каждой раздевалке установлены три душевые для мытья тела детей перед входом в бассейн и при выходе из него - две туалетные комнаты. С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, лежат резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу. Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей не более 6-8 человек. Для занятий группа делится на подгруппы. Длительность занятия в каждой возрастной группе разное: вторая младшая 15 мин, средняя – 20 мин. старшая- 25, подготовительная- 30 мин.

Инвентарь и оборудование.

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, гигрометром для определения влажности воздуха. Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания. К ним относятся:

- плавательные доски (для каждого занимающегося)
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);

- обручи;
- мячи разного размера.

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.

При посещении бассейна у каждого ребёнка должны быть следующие купальные принадлежности:

- плавки для купания
- халат махровый с капюшоном и длинными рукавами,
- силиконовая (резиновая) шапочка,
- полотенце (среднее),
- резиновые сланцы.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет.

Затем они снимают халат, аккуратно его вешают, берут полотенце и проходят в душевую. Прежде чем войти в воду, дети обмываются под душем. Температура воды душа +36°C. После бассейна, дети принимают теплый душ. После занятий плаванием и принятием душа, они тщательно насухо вытираются полотенцем, одеваются, сушат волосы феном.

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ 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, со 2-й младшей группы. В начале учебного года температура воды достигает + 32 ° С, по мере обучения температура может несколько упасть – до 30° С. 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 6-8 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:

- || 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, и т.д.

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. Первыми спутниками детей по бассейну может стать и лягушка Квака, и сам морской владыка – Нептун – все зависит от фантазии водного инструктора.

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 свободный стилем.