ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:

Занятия плаванием начинаются со второй младшей группы. Температура воды не менее 30 градусов, температура воздуха не менее 32 градусов.

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.

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, в первую очередь, обучаются 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 и подготовительной группах дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду.

МБДОУ г. Иркутска

детский сад № 181

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ

Подготовил: инструктор по физической культуре (бассейн)
Муравьев Р.А.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Главное - здоровье ребенка, в формировании которого занятия в бассейне играют 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. Отрицательное заключение бактериального анализа

(необходимо сдавать раз в три месяца).

Противопоказаниями для посещения бассейна:

- 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 (ревмакардит),
- 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,
- Очки для плавания (в подготовительной группе),
- Полотенце (среднего размера).

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.

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. В день занятия в бассейне, дети не гуляют