

## **Занятия по плаванию в бассейне детского сада.**

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.

### **Противопоказаниями для посещения могут стать:**

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний,
- Заболевания глаз и ЛОР-органов,
- Инфекционные заболевания,
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения,
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.
- Восстановительный период после болезни(1 недели и более по рекомендациям врача)

### **ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ**

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 обувь,
- Среднее банное полотенце,
- Резиновая шапочка

### **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.**

**Внимательно слушать задание и выполнять его;**

**-Входить в воду только по разрешению;**

**Спускаться по лестнице спиной к воде;**  
**Не стоять без движений в воде;**  
**Не мешать друг другу окунаться;**  
**Не наталкиваться друг на друга;**  
**Не кричать;**  
**Не звать нарочно на помощь;**  
**Не топить друг друга;**  
**Не бегать в помещении бассейна;**  
**Проситься выйти по необходимости;**  
**Выходить быстро по команде инструктора.**

### **ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ**

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

Как правило, занятия плаванием проводятся с утра – вместо прогулки, либо прогулка проводится не ранее чем через 50 минут после занятия. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения.

**Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:**

**В второй младшей группе – 15 минут,**

**В средней группе – 20 минут,**

**В старшей группе – 25 минут,**

**В подготовительной группе – 30 минут.**

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей не должно превышать 10-12 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Детки, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием, 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. Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.