



Добро пожаловать в бассейн!

В нашем детском саду есть бассейн, который посещают наши воспитанники один раз в неделю по расписанию. Занятия проводятся в первую половину дня.

Плавание — это маленькая жизнь и даже больше. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную

притягательность водной среды. Обучение плаванию должно быть приоритетом для каждой семьи. Это важный жизненный навык, который может сыграть ключевую роль в предотвращении несчастных случаев на воде. Дети и их родители должны научиться плавать, чтобы время в воде было безопасным и веселым! Чем раньше приучить ребенка к воде и научить его плавать, тем полнее будет положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.



Основная цель занятий в бассейне – обучение плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование у каждого ребенка осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

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 (одна неделя и более по рекомендациям врача).

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Чтобы ребенок осваивал азы плавания в бассейне детского сада, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:



- ✓ Халат с капюшоном
- ✓ Плавки;
- ✓ Резиновая шапочка;
- ✓ Плавательные очки;
- ✓ Полотенце;
- ✓ Мочалка.

Надо обязательно познакомить ребенка в домашних условиях с плавательными принадлежностями – с резиновой шапочкой, полотенцем,

мочалкой; объяснить, для чего это все нужно, приучить его надевать шапочку и плавки.

ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ 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 утром и в первой половине дня.

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

- Во 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. 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.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА 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 инструктора;*
- ✓ *Спускаться по лестнице спиной к 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.*



**Плавание—это здоровье!
Плывать—значит оздоравливаться!
Добро пожаловать в бассейн!**