



## Детские занятия в бассейне: радость и польза!

**ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ ПРОВОДИТ - инструктор по физической культуре ВОРОНОВА ИРИНА ЮРЬЕВНА, по специально разработанной программе обучения детей плаванию на основе игровых методов и приемов.**

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И детсадовский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый шквал положительных эмоций!

**Зачем малышу бассейн?** Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

### **Плавание дает детям:**

- Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;
- Формирование правильной осанки;
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;
- Положительные эмоции вашего малыша.

**Самое главное – это здоровье.** Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

### **Частые вопросы, которые возникают у родителей по поводу занятий в бассейне:**

#### **Что нужно знать для посещения бассейна в детском саду?**

Если у Вас и вашего участкового педиатра нет возражений к тому, чтобы ребенок осваивал азы плавания в бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки для мальчиков и для девочек;
- Туалетное мыло;
- Мочалка (она должна быть небольшого размера, что бы помещалась в руку малыша);
- Резиновая шапочка (девочкам и мальчикам);
- Резиновая обувь;
- По желанию ребёнка, очки для плавания.

Все купальные принадлежности приносят в детский сад в день занятий. После занятия относят домой – чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

### **Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.2.1188-03.**

**2.1.2. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества"**  
(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 29 января 2003 г.)

#### **XVII. Требования к санитарному содержанию помещений дошкольных образовательных организаций.**

**17.17. Мочалки для мытья детей (число мочалок соответствует количеству детей в группе) после использования замачиваются в дезинфицирующем растворе, промываются проточной водой, просушиваются и хранятся в чистых емкостях для хранения.**

**3.9.4. Для бассейнов с ежедневной полной сменой воды санитарная обработка ванны должна включать механическую очистку и обработку дезинфицирующим препаратом.**

### **Основные правила посещения бассейна в детском саду:**

Как в любом бассейне, в бассейне детского сада также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей:

Перед началом занятий осуществляется медицинский осмотр детей (волосы, кожные покровы, ногти).

Проводится гимнастика на суше.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем тщательно моются под душем с мылом и мочалкой. После этого заходят в помещение с чашей бассейна.

Выйдя из бассейна после занятия, дети принимают душ, тщательно вытираются полотенцем, сушат волосы.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

### **Правила поведения детей в бассейне:**

- 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.

### **Противопоказания для посещения бассейна:**

- Аллергия
- 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 (недели и более по рекомендациям врача).

### **А вдруг малыш простынет в бассейне?**

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболеет. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаливаться.

### **Как малыш закаляется в бассейне?**

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, по мере обучения температура может несколько упасть – до 28 градусов, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

### **Как влияют занятия плаванием на развитие ребенка?**

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Умение плавать, помимо получения удовольствия от игр в воде, дает уверенность в собственных силах и является эффективным средством нормального развития ребенка.

### **Как проходят занятия по плаванию в бассейне детского сада?**

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре.

Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна, рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.

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

- Младшая группа – 15-20 минут;
- В средней группе – 20-25 минут;
- В старшей группе – 25-30 минут;
- В подготовительной группе – 25-30 минут.

Занятия в бассейне проводятся подгруппами. Число детей не превышает 10-12 человек. Группа формируется по возрасту и физической подготовленности. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

Занятия по плаванию в детском саду **решают задачи** по формированию у воспитанников:

- Навыков плавания;
- Бережного отношения к своему здоровью;
- Навыков личной гигиены;
- Умение владеть своим телом в непривычной среде.

#### **Обучение плаванию состоит из трех этапов:**

- Привыкание к воде;
- Освоение воды;
- Овладение плавательными движениями.

#### **Занятие по плаванию состоит из трех частей:**

1. Подготовительная часть проходит 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.

Все занятия с детьми проходят в игровой форме. На занятии ваш ребенок вместе с инструктором по физической культуре отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.

