

Рекомендации по посещению бассейна в ДООУ

Уважаемые родители!

Хотим рассказать Вам о том, какое оздоровительное влияние оказывает на Вашего ребенка посещение бассейна.

Во-первых, начнем с того, что наши дети испытывают колоссальные нагрузки на позвоночник и опорно-двигательную систему с самого раннего возраста. Но если Ваш ребенок посещает бассейн, то можно с уверенностью сказать, что Вы обезопасите его от многих негативных факторов окружающей среды и предупредите ряд возможных заболеваний. Обратите, пожалуйста, внимание на несколько основных причин, по которым мы рекомендуем Вам привлекать Вашего ребенка к занятиям в бассейне:

- Посещение бассейна ребенком способствует укреплению его иммунной системы.
- Организм ребенка закаляется, становится более устойчивым к перепадам температуры.
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется крепкая мышечная система, а это залог здоровья Вашего ребенка на долгие годы.
- Улучшается осанка, суставы становятся крепкими – вырабатывается координация движений.
- Плавание предотвращает такие распространенные в детском возрасте заболевания, как простуда, ОРВИ и грипп.
- После занятий плаванием улучшается общий тонус организма, повышается аппетит. Нормализуется время сна и бодрствования. Гиперактивные дети, накупавшись вдоволь, становятся спокойнее и уравновешеннее.
- Бассейн подарит Вашему ребенку уйму положительных эмоций и отличное настроение на весь день!

Важное!

1. Собирайте все необходимое для бассейна вместе с ребенком (так он быстрее запомнит свои вещи);
2. Пришейте детям на полотенце и халат петельки, если они отсутствуют (это благоприятнее с точки зрения гигиены и так вещи надежнее будут висеть на вешалке)
3. Необходимо, чтобы каждый ребенок знал свои вещи, если ребенок затрудняется их узнавать, то, пожалуйста, напишите имя или фамилию ребенка для воспитателя.
4. Что касается формы одежды для бассейна, девочкам в средней и старшей группах рекомендуется одевать лишь трусики, без верха (уходит много времени на переодевание и завязывание лямок). Или по возможности иметь более удобный раздельный купальник, чтобы ребенок мог самостоятельно переодеваться перед принятием душа.
5. **Дополнительные аксессуары.** Уважаемые родители, **в нашем бассейне вода не хлорированная!** Поэтому применение плавательных очков не обязательно, но, если Ваш ребенок хочет на занятиях присутствовать в очках, то тогда они должны быть правильно подобраны. Рекомендации по подбору очков даст инструктор по плаванию.

КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ:

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

1. Письменное разрешение родителей
2. Справка от врача-педиатра.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- 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,
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

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.

Для допуска к занятиям в бассейне необходимо иметь при себе:

1. Длинный фланелевый или махровый халат с капюшоном
2. Купальник для девочек и плавательные трусики для мальчиков
3. Расческа
4. Полотенце 50x100 см
5. Силиконовая или резиновая шапочка для плавания

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После каждого посещения бассейна принадлежности ребенка берутся домой, они должны быть обработаны – постираны и выглажены.

Занятия плаванием начинаются, как правило, с первых дней посещения ребенком детского сада. В начале учебного года температура воды достигает 30 градусов, по мере обучения температура может несколько упасть – до 28 градусов. 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. 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 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. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6 – 8 человек, в старших – 10 – 12. Подгруппа 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, мячи, нудлы и т.д. Количество игрушек должно соответствовать количеству детей в одной учебной подгруппе.

Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

Уважаемые родители!

От этих элементарных мелочей зависит результат укрепления здоровья наших детей! Спасибо за внимание!