***Детское плавание – модная в последнее время тенденция среди современных родителей. При выборе детского сада решающим фактором в пользу дошкольного учреждения становится именно наличие в нем бассейна. Главное – «здоровое» здоровье ребенка, в формировании которого детское плавание играет 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:**

**Бассейн** детского сада могут посещать все дети  при разрешении участкового педиатра  и родителей ребенка.

**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.

**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,

  Маленькое махровое полотенце для ног,

  Большое банное полотенце,

  Мочалка,

  Резиновая шапочка,

  Очки для плавания.

Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия мочалку и купальник  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.

В каждом дошкольном учреждении может быть разработан свой свод правил, который лишь немного дополняет общие рекомендации:

Перед заходом воду необходимо принять душ с мылом.

В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.

Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.

В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне.

Занятия в бассейне не проводят на полный желудок.

В день занятия  в бассейне не проводятся прогулки на улице.



**ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:**

**Занятия плаванием** в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, но и помогает детям при раздевании и принятии душа, высушивании волос после занятия, проверяет совместно с медсестрой соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

**Занятия плаванием начинаются**, как правило, с первых дней посещения ребенком  детского садом. 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 – вместо прогулки. 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 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. Число детей не должно превышать 12-15 человек. Группа 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 или пойти на прогулку.

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, веревки и т.д. Количество игрушек должно соответствовать количеству детей в одной учебной группе.

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

Так, малышей из младшей группы учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить. Первыми спутниками детей по бассейну может стать и лягушка Квака, и сам морской владыка – Нептун – все зависит от фантазии водного инструктора.

Ребята из средней группы могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней.

В старшей группе дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду.

Кульминацией обучения становятся занятия в подготовительной группе, когда будущие дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем.