

Движения вместо лечения

Плавание



**Инструктор по
физическому воспитанию
Ткаченко В. В.**

Зачем малышу бассейн?

- **Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;**
- **Укрепление иммунитета;**
- **Формирование правильной осанки;**
- **Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;**
- **Укрепление нервной, дыхательной, сердечнососудистой систем, опорно-двигательного аппарата;**
- **Предупреждение плоскостопия;**
- **Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;**
- **Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе, ДЦП;**
- **Обучение плаванию;**
- **Положительные эмоции вашего малыша;**
- **Ребенок научится плавать и вы не будете бояться за него.**

Занятия плаванием начинаются с детьми от двух лет. В начале учебного года температура воды достигает 32 градусов, по мере обучения температура снижается – до 28 градусов.



- **Продолжительность занятия в бассейне** четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:
- В ясельной группе 5-10 мин.
- В старшей группе 25-30 мин
- Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых разъясняют правила посещения бассейна.



- Занятия 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.**



I этап

Младший дошкольный возраст

Ознакомление ребенка с водой и ее свойствами (плотностью, вязкостью и прозрачностью).

Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно по поручениям ее поднимать со дна, совершать простейшие



II этап

Средний дошкольный возраст

Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а так же самостоятельно выполнять упражнение вдох - выдох



этап *Старший дошкольный возраст*

Обучение плаванию определенным способом.

Дети должны уметь проплыть на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания



IV

этап

Подготовительная к школе группа

Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания.



Для занятий в бассейне ребенку необходимо иметь

- Халат, обязательно с капюшоном.
- Полотенце. Оно должно быть среднего размера, чтобы малышу было удобно им вытираться.
- Плавки или купальник.
- Сланцы. Они должны быть по ноге, не сваливаться при ходьбе.
- Шапочка для плавания. Силиконовая.
- Длинные волосы у девочек в день занятия в бассейне должны быть заплетены в косички.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

