

Для вас, родители!

Советую посмотреть!

Инструктор по физической культуре(плавание)
МБДОУ «ЦРР - детский сад №132»

Кондратьева Н. Ф.

Знакомьтесь, это наш бассейн!

Много разных предложений,
Как здоровье укреплять,

И одно из них - в бассейне
Можно плавать и нырять!



Плавание дает детям:

- Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета
- Формирование правильной осанки
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита
- Предупреждение плоскостопия
- Улучшение физических способностей: координации движения, силы, выносливости
- Помощь при синдроме повышенной возбудимости: гипертонус, гипотонус, ДЦП
- Обучение плаванию
- Положительные эмоции
- Ребенок научится плавать, и вы не будете бояться за него



**Главное - контакт с водой и
положительные эмоции!**



Наши звездочки на воде

На дне морском
звезда лежит,
Не двигаясь –
наверно, спит.
Пять ручек у звезды
той есть –
Звезда руками
может есть.



Стрелочка, а, вперед!

Нет! В воде
нельзя дышать!
Воздух ротиком
набрать
И, закрыв его
покрепче,
Можно в воду
опускаться.



Плыву с колобашками !

В плавании
немало стилей,
Как известно,
может быть.
Надо, чтобы все
решили,
Как дистанцию
проплыть.



Нам весело!

Ай, лады, лады,
Не боимся мы
воды!
В воде
плескаемся,
Всем улыбаемся!



Плавание – дело семейное!

Плавание является эффективным укрепляющим и оздоравливающим средством для всех членов семьи, начиная от самых маленьких и заканчивая самыми старшими.

В воде человек обретает спокойствие и уравновешенность, стрессы и волнения отсутствуют, количество семейных ссор и скандалов существенно уменьшается.

Занимаясь в воде с детьми, Вы не только помогаете им расти здоровыми, но и ненавязчиво воспитываете их, т.к. в самом процессе обучения плаванию формируются такие качества, как дисциплинированность, целеустремленность, сила воли. А ведь именно их порой так не хватает детям. Вы лучше узнаете своего ребенка, научитесь понимать друг друга, станете более дружными.

Итак, хотите быть здоровой и дружной семьей?

Плавайте и учите плавать своих детей!



Практикум для родителей!

1 этап (адаптационный)	2 этап (подготовительный)	3 этап (показательный)
«Хожение по дну»	«Поплавок»	«Выдохи в воду в положении лежа на груди»
«Брызги» , «У кого брызги больше?»	«Звездочка на груди»	«Фонтан ногами в положении лежа на спине»
«Выпрыгивание из воды» , «Кенгуру»	«Звездочка на спине»	«Фонтан ногами в положении лежа на груди»
«Волны» , «Гоним волну»	«Фонтан ногами в положении сидя»	«Самостоятельное плавание»
«Опускание лица в воду», «Сосчитай, сколько пальцев»	«Фонтан ногами в положении лежа»	
«Пузыри», «Кто громче сделает пузыри?»		

Счастливого плавания!

