

НЕ БОИМСЯ МЫ ВОДЫ



ВЫПОЛНИЛА СОЛОДОВА ОЛЬГА РАМИЛЕВНА
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ГБДОУ № 85

Полезьа плавания



Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
2. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.
3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка.
4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.
5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



Основные характеристики бассейна:

Длина – 7 м

Ширина – 3 м

Глубина – 0,6 м

Температура воды – 30

Температура воздуха- 32





*Упражнения
для преодоления
водобоязни*

Правила посещения бассейна:

- 1. Занятия проводятся строго по графику в установленное время*
- 2. Опоздавшие дети до занятий не допускаются.*
- 3. Ребенок допускается в бассейн при наличии разрешения от врача-педиатра д/с*

Для занятия необходимо:

- Плавки для мальчиков, купальник для девочек*
- Плавательную шапочку*
- Специальную обувь*
- Теплый халат с капюшоном*
- Банное полотенце средних размеров*
- Губку или мочалку*
- Жидкое мыло с дозатором*
- Непромокаемый пакет*

Не допускаются до занятий:

- Дети после перенесенного заболевания на период медицинского отвода*
- Во время карантина в группе*
- Не имеющие паразитологического обследования*
- При отсутствии принадлежностей*



Спасибо за внимание

