

памятка для
родителей

«О ПОЛЬЗЕ
ПЛАВАНИЯ»

инструктор по физической культуре
ИЛЬИНА АЛИНА ПЕТЕРОВНА

Памятка для родителей

О ПОЛЬЗЕ 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.

➤ Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

➤ В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

➤ Плавание, является одним из лучших средств формирования **правильной осанки** для детей.

➤ Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.

➤ Регулярные занятия плаванием, **способствуют укреплению нервной системы**, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребёнка:

В средней группе – 15-20 минут,

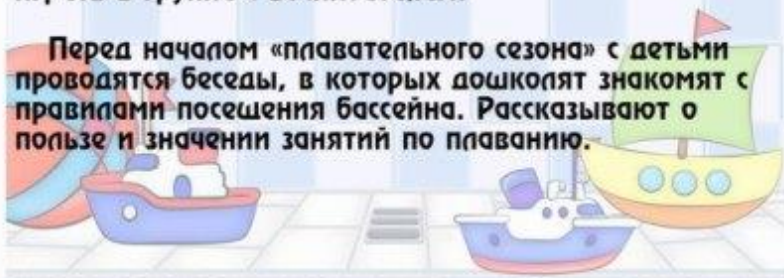
В старшей группе – 25-30 минут,

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 5-8 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Дети, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием, 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. Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.



ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

1. Длинный махровый халат с капюшоном.
2. Плавки для мальчиков и девочек.
3. Резиновая шапочка.
4. Губка.
5. Мыло в мыльнице.
6. Очки для плавания.

Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия все принадлежности кладут в отдельный пакет, и относят обратно домой – чтобы постирать и просушить перед следующим занятием.



ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

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 (разминку); основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения и 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: круги, игрушки, мячи, плавательные доски и т.д.

Основные задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста:

- ✓ ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни ее;
- ✓ обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине;
- ✓ обучение погружению в воду и открытию в ней глаз;
- ✓ обучение дыханию в воде (выдохи в воду);
- ✓ обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине;
- ✓ обучение скольжению в воде на груди и на спине;
- ✓ обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения.



Полезьа плавания



Раннее плавание детей способствует быстреему 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.



КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ:

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний,
- Заболевания глаз и ЛОР-органов,
- Инфекционные заболевания,
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения,
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.
- Восстановительный период после болезни (2 недели и более по рекомендациям врача)



ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

1 ЭТАП - Ранний и младший возраст
Ознакомление детей с водой, ее свойствами
(плотность, вязкость, прозрачность).

2 ЭТАП - Младший и средний возраст
- чувствовать себя в воде уверенно;
- учиться держаться на воде (выплывать,
скользить, лежать) короткое время.
- получать представление о поддерживающей и
выталкивающей силе воды.

3 ЭТАП - Старший возраст
проплывать 10 м на мелкой воде, сохраняя
согласованность движений рук, ног и дыхания,
характерного для разучиваемого способа плавания.

**ЗАКАЛИВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
ВО ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ!!!**



Спасибо за внимание!