**ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ БАССЕЙН?**

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И детсадовский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый

шквал положительных эмоций!

Зачем малышу бассейн? Плавание –

один из самых простых способов

сделать ребенка закаленным,

здоровым и физически развитым.

***Плавание дает детям:***

* Закаливание, профилактику простудных и других

заболеваний, укрепление иммунитета;

* Формирование правильной осанки;
* Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
* Укрепление нервной, дыхательной,

сердечно-сосудистой систем,

* опорно-двигательного аппарата;
* Улучшение физических способностей:

координация движений, силы, выносливости;

* Положительные эмоции вашего малыша.

Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

***Основные правила посещения бассейна в детском саду.***

Перед началом занятий осуществляется осмотр детей (волосы, кожные покровы, ногти).

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем тщательно моются под душем. После этого заходят в помещение с чашей бассейна.

Выйдя из бассейна после занятия, дети тщательно вытираются полотенцем, сушат волосы.

***А вдруг малыш простынет в бассейне?***

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболеет. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаливаться.

***Как вливают занятия плаванием на развитие ребенка?***

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Умение плавать, помимо получения

удовольствия от игр в воде, дает

уверенность в собственных силах и

является эффективным средством

нормального развития ребенка.

Как проходят занятия по плаванию

в бассейне детского сада?

Занятия плаванием в детском саду

проводит инструктор по плаванию.

Продолжительность занятий в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

· Младшая группа – 15-20 минут;

· В средней группе – 20-25 минут;

· В старшей группе – 25-30 минут;

· В подготовительной группе – 25-30 минут.

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

Занятия по плаванию в детском саду решают задачи по формированию у воспитанников:

1. Навыков плавания;
2. Бережного отношения к своему здоровью;
3. Навыков личной гигиены;
4. Умение владеть своим телом в

непривычной среде.

*Обучение плаванию состоит из трех этапов:*

1. Привыкание к воде;
2. Освоение воды;
3. Овладение плавательными движениями.

*Занятие по плаванию состоит из трех частей:*

1. Подготовительная часть проходит на суше и представляет собой физкультминутку;

2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры;

3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Все занятия с детьми проходят в игровой форме. На занятии ваш ребенок вместе с инструктором по плаванью отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.

