

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по плаванию. Педагог не только проводит предварительные беседы с детьми, но и помогает детям при раздевании и принятии душа, высушивании волос после занятия, проверяет совместно с медсестрой соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

Занятия плаванием начинаются, как правило, с первых дней посещения ребенка детского садом. В начале учебного года температура воды достигает 30 градусов, по мере обучения температура может несколько упасть – до 28 градусов. Было замечено, что при более высокой температуре воды в бассейне дети лучше усваивают материал, быстрее обучаются плаванию. Этому способствует ряд факторов: из теплой воды вылезать не хочется – детям нравится в ней находиться. Кроме этого, теплая вода расслабляет, уходит гиперактивность, которая особенно «популярна» среди современной малышни.

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

- В младшей группе – 15-20 минут,
- В средней группе – 20-25 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 12-15 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Детки, которые по каким-либо причинам не занимаются плаванием в детском саду, могут в это время играть в группе с воспитателем или пойти на прогулку.

Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна.

Сами занятия состоят из трех частей:

1. Подготовительная часть проводится 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.

Занятия по хорошей детсадовской традиции 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.

Так, малышей из младшей группы учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить. Первыми спутниками детей по бассейну может стать и лягушка Квака, и сам морской владыка – Нептун – все зависит от фантазии водного инструктора.

Ребята из средней группы могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней.

В старшей группе дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду.

Кульминацией обучения становятся занятия в подготовительной группе, когда будущие дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем.

Занятия по плаванию в бассейне детского сада

Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.



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(1 недели и более по рекомендациям врача).

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Чтобы ребенок осваивал азы плавания в детсадовском бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:

- Длинный махровый халат с капюшоном,
- Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек,
- Резиновая обувь,
- Среднее банное полотенце,
- Резиновая шапочка,
- Мочалка.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Как в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

Внимательно слушать задание и выполнять его;

Входить в воду только по разрешению;

Спускаться по лестнице спиной к воде;

Не стоять без движений в воде;

Не мешать друг другу окунаться;

Не наталкиваться друг на друга;

Не кричать;
Не звать нарочно на помощь;
Не топить друг друга;
Не бегать в помещении бассейна;
Проситься выйти по необходимости;
Выходить быстро по команде инструктора.

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

Как правило, занятия плаванием проводятся с утра – вместо прогулки, либо прогулка проводится не ранее чем через 50 минут после занятия. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения.

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

В второй младшей группе – 15 минут,

В средней группе – 20 минут,

В старшей группе – 25 минут,

В подготовительной группе – 30 минут.

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей не должно превышать 10-12 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Детки, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием, могут в это время играть в группе с воспитателем или пойти на прогулку.

Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна. Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.

инструктор по плаванию [Колодинова О.В.](#)

Польза плавания

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребёнка 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, растёт сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребёнка.

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.

инструктор по плаванию [Колодинова О.В.](#)

Видео сюжеты работы секции

Секция фигурного плавания «Рисунки на воде»

В нашем детском саду есть очень уютный, теплый и светлый бассейн, в котором проходят не только стандартные занятия по обучению плаванию, но и нетрадиционные формы работы, такие как – фигурное плавание.

Фигурное плавание в студии «Рисунки на воде», представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур на воде. В нашей студии задействовано 6 девочек из подготовительной группы №10. Дети в восторге от занятий под музыку, всегда с удовольствием занимаются дополнительно и следовательно многому научились. Поэтому, за короткое время, которое работает студия «Узоры на воде», у нас готово два танца в воде, первый посвящён « Эстафете Олимпийского огня», второй «Дню влюбленных».

Думаю, с такой работоспособностью и стремлением к новому и интересному наших девочек, к 8 Марта мы обязательно порадуем наших дорогих мам и бабушек новыми, красивыми фигурами!

Организация занятий в бассейне

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 3x9 метра, глубиной 60-90 см.

Спуск и выход из бассейна производится по лестнице, сделанной из не скользящего материала.

При бассейне одна раздевальная комната, оборудованная вешалками для одежды и полотенец и приёмная с банкетками и диваном. На полу в комнатах лежат ковровые покрытия.

При бассейне одна душевая комната с тремя душевыми кабинками и одна туалетная комната с раковиной. В помещении бассейна имеются приспособления для сушки волос детей.

С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой кладутся резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу.

Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей 10-12 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется от 10-15 до 30-35 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

Гигиенические требования к помещениям бассейна, их оборудованию и качеству воды.

Занятия плаванием с детьми дошкольного возраста проводятся в бассейнах, отвечающих всем санитарно-гигиеническим требованиям. Вода в бассейне чистая и прозрачная, ежедневно наливается с городского водопровода, с постоянным притоком свежей воды.

Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений,

благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29°C, в раздевальной и душевой в пределах +25-26°C, воды в бассейне +27-31°C.

Дезинфекция воды и ванны.

Дезинфекция воды – вода с водопроводного крана, меняется каждый день, во время занятий, постоянный приток чистой воды.

Дезинфекция ванны проводится при каждом опорожнении бассейна. Её тщательно моют мыльно-содовым раствором, чистят щёткой с последующим ополаскиванием горячей водой из шланга.

Дезинфекции подлежат: обходные дорожки, полы, скамейки в раздевалках, резиновые коврики, дверные ручки, поручни. Их протирают ветошью, смоченной 0,5-1,1% раствором хлорамина. Периодически проводится дезинфекция панелей до уровня не менее 2 метров от поверхности пола в зале бассейна, подсобных помещений (во время санитарных дней) как заключительный этап генеральной уборки.

Текущий контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, осуществляется медсестрой.

Инвентарь и оборудование.

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

К ним относятся:

- доски из пенопласта (для каждого купающегося)
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- обручи.
- мячи разного размера

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.

При посещении бассейна у каждого ребёнка должны быть следующие купальные принадлежности: плавки, резиновая шапочка, купальные тапочки, полотенце, резиновая губка, мыло, расчёска.

При подготовке к занятию по плаванию дети должны раздеться в своей раздевальной до нижнего белья, надеть поверх него свой халат или накидку, на ноги — тапочки, взять свои купальные принадлежности и идти в бассейн.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем они снимают одежду, по возможности быстро и аккуратно её складывают или вешают. Прежде чем войти в воду, дети должны тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой. Температура воды гигиенического душа +36°C. В местах выхода из душевой на обходную дорожку имеется проходная ножная ванна.

Выйдя из бассейна, дети принимают тёплый душ, температура которого на 2-4 градуса выше температуры воды в бассейне. После занятий плаванием и душа они тщательно насухо вытираются полотенцем, сушат волосы.

Обучение плаванию

Плавание способствует разностороннему физическому развитию ребенка, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, учить детей не бояться воды, задача курса по обучению плаванию.

Игры и упражнения, используемые на занятиях содействуют повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений, повышению эмоциональности, воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы, укреплению детского коллектива.

При проведении занятий учитываются индивидуальные качества занимающихся, от чего зависит степень и время освоения материала.

Процесс обучения состоит из 3 этапов:

1 этап — азбука обучения — освоение в воде;

2 этап — освоение основных элементов плавания;

3 этап — совершенствование навыков плавания.

Занятия проводятся с группой детей из 10-12 человек. Группы формируются в соответствии со здоровьем и уровнем развития физических качеств детей. Длительность занятий в разных возрастных группах составляет 30-40 минут.

Занятия состоят из трёх частей:

подготовительная — проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения,

основная часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений,

заключительная — включает в себя свободное, произвольное плавание.

Во все части занятия включаются различные игровые упражнения, игровые задания, упражнения с элементами соревнования. Для более успешного обучения и разучивания упражнений в воде, для проведения игр на воде широко используются мягкие плавающие игрушки, мячи разных размеров, крупный вспомогательный материал. Использование этих пособий делает занятия более эмоциональными, разнообразными и интересными.

В качестве базовой программы обучения плаванию, взята методика Т.И.Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: «Просвещение», 1991).