

***Детские занятия в бассейне****:****радость и польза****!*

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!

Частые вопросы, которые возникают у родителей по поводу **занятий в бассейне**:

Что нужно для посещения **бассейна в детском саду**?

Приобрести купальные принадлежности, а именно:

· Плавки для мальчиков и для девочек;

· Небольшое махровое полотенце;

· Резиновая шапочка *(девочкам и мальчикам)*;

. Сланцы или тапочки;

· По желанию ребёнка, очки для плавания.

Основные правила посещения **бассейна в детском саду**

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

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

Проводится гимнастика на суше.

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 принимают душ, тщательно вытираются полотенцем.

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 малыш закаляется в **бассейне**?

Рекомендуемая температура воды в **детском бассейне** ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, **занятия** плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных **занятий** плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

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**?

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.

**Занятия в бассейне** проводятся подгруппами. Число детей не превышает 8 человек. Группа формируется по возрасту и физической подготовленности. 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:

· Навыков плавания;

· Бережного отношения к своему здоровью;

· Навыков личной гигиены;

· Умение владеть своим телом в непривычной среде.

Обучение плаванию состоит из трех этапов:

· Привыкание к воде;

· Освоение воды;

· 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 физической культуре отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.