

 **Консультация для родителей**

 **инструктора по плаванию.**

**ПЛАВАНИЕ –** ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.

ВНЕДРЕНИЕ В ДОУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

 ПОЗВОЛЯЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ,

СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ. ПЛАВАНИЕ ВЛИЯЕТ

 НЕ ТОЛЬКО НА ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И НА УМСТВЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ РЕБЕНКА, СТИМУЛИРУЕТ ЕГО НЕРВНО - ПСИХИЧЕСКОЕ (ПСИХОМОТОРНОЕ) РАЗВИТИЕ. АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ, СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, ДЫХАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.

ДОШКОЛЬНИКИ, ПОСЕЩАЮЩИЕ БАССЕЙН МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ, ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ ЗИМНИЕ МОРОЗЫ И ПОГОДНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. ПЛАВАНИЕ РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ И ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ.

БАССЕЙН ПОЛЕЗЕН ВСЕМ: «ВЯЛЫЕ» ЗДЕСЬ СТАНОВЯТСЯ БОДРЕЕ, СЛИШКОМ «РЕЗВЫЕ» – СПОКОЙНЕЕ, У ДЕТЕЙ ПОВЫШАЕТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТОНУС.

СЕГОДНЯ, УВЕРЕНЫ ВРАЧИ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ РЕБЕНКОМ БАССЕЙНА НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ИСКЛЮЧЕНИЯ СОСТАВЛЯЕТ ЛИШЬ ОТИТЫ (ВОСПАЛЕНИЕ УХА) И КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ. И НАПРОТИВ, МЕДИЦИНЕ ИЗВЕСТНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ НЕЗАМЕНИМЫМИ. СРЕДИ НИХ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПАТОЛОГИИ (ВРОЖДЕННЫЙ ВЫВИХ БЕДРА, ВРОЖДЕННАЯ КОСОЛАПОСТЬ И ДР.), ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СЕРДЕЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ОЖИРЕНИЕ И Т. Д.



 **«Тренироваться, но**

 **не перенапрягаться,**

 **закаляться,**

 **но не переохлаждаться».**

 И здесь уместно отметить, что в закаливании

самое главное – температурный перепад.

 Чтобы его компенсировать, организм «запускает»

механизм закаливания.

 поэтому в бассейне соблюдается температурный режим:

**Температура воздуха в бассейне 32°с., в раздевалке 25°с., а вода в чаше 30 – 32° с.**

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка.

В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.



**Влияние воды на ребенка.**

Плавание благотворно влияет

не только на физическое

развитие ребенка,

но и на формирование его личности.

Не всем детям общение с водой доставляет

 удовольствие и радость, некоторые боятся входить

в воду, боятся глубины.

 Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины.

Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство.

Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ВОДЕ СПОСОБСТВУЮТ ВОСПИТАНИЮ У ДЕТЕЙ СМЕЛОСТИ, РЕШИТЕЛЬНОСТИ, ИНИЦИАТИВНОСТИ.



 **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА**

 **ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

 **В ДЕТСКОМ САДУ:**

Как в любом бассейне,

здесь также действуют свои

 правила посещения.

Единственное отличие заключается в том,

что правила должны выполняться с особой

 щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

В каждом дошкольном учреждении может быть разработан свой свод правил, который лишь немного дополняет общие рекомендации:

1. Перед входом в воду необходимо принять душ с мылом.

2. В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.

3. Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.

4. В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне.

5. Занятия в бассейне не проводят на полный желудок.

6. Между занятием в бассейне и прогулкой на улице должно пройти, как минимум, 50 минут.



**Продолжительность занятия**

 **в бассейне четко**

 **регламентируется**

 **санитарными правилами и**

**зависит от возраста ребенка:**

· В 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.

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 проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: надувные круги, игрушки, плавательные доски.

ПРИ ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ ИСПОЛЬЗУЮТ САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ - ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ-ЗАБАВЫ, ЗАНЯТИЯ СЮЖЕТНЫЕ И БЕССЮЖЕТНЫЕ, ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ, ЭСТАФЕТЫ.

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

Так, деток ей из младшей группы учим в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить.

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

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