

ДЕТСКИЕ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ: РАДОСТЬ И ПОЛЬЗА!

Хочешь научиться плавать? Заходи в воду! Будь упорным, мужественным, решительным и выносливым!

Хочешь стать тренером? Тренируй, обучай, воспитывай! Учитывай условия занятий, экспериментируй, ищи более эффективные пути и приёмы обучения!

Помни, лёгких путей к успеху не бывает!

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, сердечнососудистой 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:

Противопоказаниями для посещения могут стать наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний, заболевания глаз и ЛОР органов, инфекционные заболевания, хронические заболевания, заболевания в острой стадии, исключающие возможность занятий.

Процедуры плавания прекращаются, если ребенок в воде пере возбуждается, у него появляются выраженные вегетативные реакции в виде «гусиной кожи», мраморности кожного покрова, синюшная окраска кожи.

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. При подготовке к занятию по плаванию дети раздеваются в своей раздевальной до нижнего белья, надевают резиновую шапочку, и свой халат, на ноги-носки, штанишки и тапочки, берут свои купальные принадлежности и идут в бассейн.

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

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

Выйдя из бассейна после занятия, 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 приходиться 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 приспособливается 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 приспособливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Как влияют 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 минут;
- В средней группе – 20 минут;
- В старшей группе – 25 минут;
- В подготовительной группе -30 минут.

Занятия в бассейне проводятся подгруппами. Число детей не превышает 10 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.

Какой возраст самый благоприятный для обучения детей плаванию?

Врачи-педиатры говорят о том, что примерно два-три года – самое лучшее время начинать занятия в бассейне, если они не начаты раньше. Плавание очень хорошо укрепляет всю костно-мышечную систему, предупреждает развитие плоскостопия. Да и общее состояние организма детей, которые занимаются плаванием, приятно радует как родителей, так и врачей педиатров. Ну и, разумеется, любая мама сильно порадуется хорошему аппетиту и крепкому сну своего малыша, посещающего бассейн.

Самый благоприятный возраст для обучения детей плаванию 6-7 лет. Дети в этом возрасте в состоянии понять, что от них хочет инструктор по физической культуре, способны 15-20 минут внимательно слушать и правильно выполнять указания. Без этого невозможно добиться нужного результата. В плавании есть такое понятие как «чувство воды» - оно обеспечивается бароцепторами кожи и проприорецепторами мышц, и в 6-7 лет ребенок уже адекватно реагирует на их сигналы, посылаемые в центральную нервную систему. Занятия в этом возрасте проводятся в форме эстафет, соревнований на закрепление и совершенствование плавательных знаний, умений и навыков.

Когда начинать занятия малыша в бассейне, решать Вам, уважаемые родители!