***Положительное влияние занятий в бассейне
на физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста***

Занятия плаванием - одна из важных форм оздоровительной работы в нашем детском саду.

Значение плавания велико. Самое главное достоинство плавания - это оздоровление всего организма. Правильное дыхание в воде весьма полезно, так как значительно снижает заболеваемость дыхательных путей, укрепляет легкие. Плавание успокаивает нервную систему, разгружает позвоночник. Вода оказывает положительное влияние на суставы. Плавая, ваш ребенок тренирует все мышцы одновременно. Кроме того, плавание закаливает организм, оно приносит удовольствие и снимает стрессовое состояние. Плавание позволит эмоционально разгрузиться вашему ребенку.

Противопоказаний к плаванию нет. Плавать можно всем: и здоровым деткам, и не очень (без серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы).

Известно, что хлорная вода может вызывать аллергию. На сегодняшний день хлор, используемый в нашем бассейне, по составу не такой ядовитый, как в былые времена. Он разбавляется соленым раствором. Концентрация этих веществ в воде достаточна для ее обеззараживания и абсолютно безопасна для здоровья малышей. Даже при случайном заглатывании ребенком такой воды. Относительно недавно (год назад) в нашем бассейне произведен капитальный ремонт, с установкой новейшего оборудования в хлораторной комнате, которое обеспечивает многоступенчатую очистку воды и автоматическое поддержание ее температуры в чаще.

Вода в бассейне теплая. Ее температура +32°С. Это выше температуры воды в спортивных комплексах. В бассейне также есть 5 сушилок для волос.

Занятия плаванием в детском саду проводятся по подгруппам, начиная с младшего дошкольного возраста.

Обучение проходит по программе Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду».

Для каждой возрастной группы предусмотрена своя продолжительность пребывания в воде: в младшей группе – 15 минут, средней группе – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Перед первыми занятиями плаванием мы проводим экскурсии по бассейну, в ходе которых знакомим с правилами поведения на территории бассейна (показываем детям, где и как нужно переодеться, одеть резиновую шапочку, как мыться под душем, как ходить по обходной дорожке, как подниматься и спускаться в чашу бассейна).

На сегодняшний день в нашем бассейне имеется современное физкультурное оборудование и инвентарь, которое при использовании способствует созданию интереса у детей к занятиям плаванием, позволяет адаптироваться в водной среде, сформировать основы плавательных умений и навыков.

Занятия в бассейне включают в себя большую подготовительную работу, которая помогает детям справиться со страхом воды, с неуверенностью в собственных силах, познакомиться со свойствами воды, научиться держаться на воде и, как результат, овладеть навыками плавания облегченными способами. Такие занятия носят игровой характер. Детям нужно время привыкнуть к воде и научиться не бояться ее, правильно дышать в водной среде. На этом основаны дыхательные упражнения, которые проходят "на суше" и только потом в воде. Малыш учится делать вдох через рот, а выдох через нос и рот. В этом им помогают различные игровые упражнения - например, сдувание бумажных снежинок, пушинок с ладони. С каждым занятием детям предлагаются большие предметы, которые необходимо с помощью дыхания сдвинуть с места: воздушные шарики, теннисные шары и другие. Главная задача этих тренировочных упражнений, чтобы в бассейне ребенок не наглотался воды, не испугался. Первые занятия проходят на суше – так называемое «сухое плавание», и только потом занятия проходят в воде. Затем дети учатся координации движений, перемещениям по воде (погружению, всплытию, скольжению).

Занятия плаванием организуются в первой и второй половине дня. 1 раз в неделю в младшей группе, начиная со средней группы – 2 раза в неделю.

В младшей и средней группах обучение состоит из трех этапов:

1. Привыкание к воде.

2. Освоение воды.

3. Овладение плавательными движениями.

Дети учатся движениям руками и ногами брассом и кролем. Огромное внимание уделяется выдоху в воду, задержке дыхания при нырянии. Все это проходит в игровой форме.

В старшем и подготовительном дошкольном возрасте занятия по плаванию проводятся в форме эстафет, соревнований на закрепление и совершенствование плавательных знаний, умений, навыков. Регулярно мы проводим Дни здоровья, праздники на воде.

Если занятия плаванием в детском саду по какой-либо причине отменены (техническая неисправность, карантин), то вместо них проводятся занятие на суше, с соответствующей нагрузкой, которые направлены на подготовку детей к упражнениям на воде.

При посещении бассейна вашему ребенку понадобятся х/б халат с капюшоном, резиновая шапочка, купальные плавки, полотенце, мыло и мочалка в сумочке с ручками. Можно приобрести очки для плавания. С помощью очков юный ученик может видеть дно бассейна, а значит, он быстрее освоится в воде, быстрее и увереннее ляжет на воду.

Перед первым посещением бассейна необходимо получить разрешение врача посещать бассейн (далее раз в год). А также раз в три месяца необходимо сдать анализ на энтеробиоз.

В течение всего учебного года нами проводится диагностика, которая позволяет определить уровень подготовки ребенка. Детям предлагается задание сделать определенное упражнение. На выполнение дается три попытки. В соответствии с полученными результатами выявляются три категории детей:

«готовые» - которые выполнили все нормативы или не выполнили 1,

«условно готовые» - которые не выполнили 2-3 норматива,

«неготовые» - которые не выполнили 4 и более нормативов.

После начальной диагностики, проведенной в начале учебного года (как правило, в сентябре), нами корректируется план занятий. В конце года (в мае месяце) подводятся итоги, по результатам которых мы планируем свою работу, опираясь на индивидуальные способности детей.

Проводя диагностику воспитанников можно смело сказать, что занятия плаванием очень интересны детям, комфортны, безопасны и очень полезны для здоровья!

Если ваш ребенок занимается плаванием 2-3 раза в неделю, то дополнять его физическую нагрузку не обязательно. Организму этого будет вполне достаточно. К тому же плавание - универсальный вид спорта, которым можно заниматься независимо от погоды за окном!