

Посещение бассейна в детском саду

Общие задачи:

- Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни.
- Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.
- Обучение погружению в воду и открытие в ней глаз.
- Обучение дыханию в воде (выдохи в воду).
- Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине.
- Обучение скольжению в воде на груди и на спине.
- Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения.
- Обучение облегченным способам плавания.
- Обучение спортивным способам плавания.

Таким образом, задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение спортивными способами плавания.

Что нужно приготовить для занятий в бассейне: теплый халат (желательно с капюшоном), плавки (трусики), шапочка для плавания, очки для плавания, полотенце, мыло, мочалка.

Все купальные принадлежности необходимо приносить непосредственно в день занятий.

Занятия плаванием:

В начале учебного года температура воды достигает 30-32 градуса, по мере обучения температура может снижаться – до 28 градусов.

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

- в 1-ой младшей группе – 10 минут,
- во 2-ой младшей группе – 15 минут,
- в средней группе – 20 минут,
- в старшей группе – 25 минут,
- в подготовительной группе – 30 минут.

Начинаются занятия с минимального отрезка времени и по мере прохождения программы увеличиваются.

Структурные части занятия по плаванию:

1. Подготовительная часть занятия проводится на суше и представляет собой физкультминутку.
2. Основная часть занятия проводится непосредственно в чаше бассейна, где дети выполняют физические упражнения, играют в специально организованные игры в воде.
3. Заключительная часть – свободное плавание.

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах, которые подбираются по возрасту и физической подготовленности. Таким образом, для каждой группы подбираются различные комплексы упражнений на суше и в воде.

Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся ознакомительные беседы о правилах посещения бассейна.

Основные правила посещения бассейна:

1. Перед заходом в воду необходимо принять душ с мылом.
2. В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.
3. Дети должны четко выполнять 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.

*Подготовила инструктор по плаванию
высшей квалификационной категории
Я.С. Кракосевич*

