Детские занятия в бассейне: радость и польза!

На свете нет 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:

Кто может посещать занятия в бассейне?

Занятия по плаванию могут посещать воспитанники, не имеющие противопоказаний. 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.

Что нужно для посещения бассейна в детском саду?

Если у Вас и вашего участкового педиатра нет возражений к тому, чтобы ребенок осваивал азы плавания в бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:

• Длинный махровый халат с капюшоном;
• Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек;
• Резиновая обувь;
• Махровое полотенце 30см на 70см.;
• Резиновая шапочка (девочкам и мальчикам).

Все купальные принадлежности приносят в детский сад в день занятий. После занятия относят домой – чтобы постирать и просушить перед следующим посещением.

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 группе до нижнего белья, надевают поверх него свой халат, на ноги-носки 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. После этого заходят в чашу бассейна.

Выйдя из бассейна после занятия, дети принимают душ, тщательно вытираются полотенцем.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут (кроме зимнего периода), в целях предупреждения переохлаждения детей.

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?

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 10 человек. Группа формируется по возрасту и физической подготовленности. Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение элементами основных видов 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 ребенок вместе с инструктором по физической культуре отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии, здоровья.

Какой возраст самый благоприятный для обучения детей плаванию?

Всем известно, что плавать очень приятно и полезно в любом возрасте. А для младшего дошкольного возраста – плавание важно вдвойне, оно дает ребенку возможность почувствовать свободу движения.

Врачи-педиатры говорят о том, что примерно в три года – самое лучшее время начинать занятия в бассейне. 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 очень 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!