**Консультация для родителей**

**«Основные правила посещения в бассейне»**

В нашем учреждении функционирует бассейн. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание непосредственно образовательной деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. Основной формой восприятия мира ребенком до 7 лет является игра. Купание, игры в воде, плавание – все это благоприятно для всестороннего физического развития ребенка.

Плавание положительно влияет на закаливание детского организма:

* Повышаются иммунологические свойства;
* Улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды;
* Укрепляется нервная система;
* Становится крепче сон;
* Улучшается аппетит;
* Повышается общий тонус организма;
* Совершенствуются движения;
* Повышается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Развивает целеустремленность, настойчивость, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Задачи детского сада – приобщить детей к организованным формам непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию вообще, и по плаванию в частности, начиная с младшего возраста.

**Противопоказаниями** для посещения могут стать:

* Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
* Заболевания глаз и лор-органов;
* Инфекционные заболевания;
* Туберкулез легких в активной форме;
* Ревматические поражения сердца в стадии обострения;
* Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

**Что нужно для посещения бассейна в детском саду**

Если у родителя и 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:

**- махровый халат (пижама);**

**- полотенце;**

**- мочалка (губка);**

**- плавательная шапочка (резиновая);**

**- купальные плавки (трусики)**

Все купальные принадлежности для занятий дети приносят в день занятий в детский сад. После занятия относят обратно домой, чтобы постирать и просушить.

**Основные правила посещения бассейна в детском саду**

Как и в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения, поскольку речь идет о здоровье детей. В нашем дошкольном учреждении разработаны свои правила, которые лишь немного дополняют общие рекомендации:

* В день организации плавания детей осматривает медсестра по бассейну;
* Перед заходом в воду дети обязательно принимают душ с мылом;
* В бассейне нельзя громко кричать и шуметь;
* Дети должны четко выполнять все инструкции педагога;
* Между непосредственно образовательной деятельностью в бассейне и прогулкой на улице в течение как минимум 50-ти минут дети должны находиться в помещении.

Организацию плавания в детском саду обеспечивает инструктор по физической культуре. Инструктор по физической культуре не только проводит предварительные беседы с детьми, но и помогает детям при раздевании и принятии душа, высушивании волос после плавания, проверяет совместно с медсестрой соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

Обучение плаванию начинается со второй младшей группы. В начале учебного года температура воды достигает 30 градусов, может несколько упасть до 28 градусов. При более высокой температуре воды в бассейне дети лучше усваивают материал, быстрее обучаются плаванию. Этому способствует ряд факторов: из теплой воды вылезать не хочется – детям нравится в ней находиться. Кроме того, теплая вода расслабляет, уходит гиперактивность, которая особенно «популярна» среди детей.

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

* В младшей группе – 15-20 минут;
* В средней группе – 20-25 минут;
* В старшей группе – 25-30 минут;
* В подготовительной группе – 30-35 минут.

Непосредственно образовательная деятельность в бассейне проводится по подгруппам. Число детей – 8-10 человек. Группа подбирается в соответствии с физической подготовленностью детей.

Дети, которые по каким-либо причинам не занимаются плаванием в детском саду, могут в это время играть в группе с воспитателем.

Перед началом плавательного сезона с детьми проводятся беседы, в которых дошкольников знакомят с правилами посещения бассейна.

Непосредственно образовательная деятельность состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть проводится на суше и представляет собой комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.
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 и игры малой подвижности.

Обучение плаванию проводится в игровой форме, используется различный водный инвентарь: надувные круги, игрушки, плавательные доски, веревки и т.д. Количества игрушек соответствует количеству детей в одной группе.

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