

Консультация для родителей

ПЛАВАНИЕ В ДООУ

В нашем детском саду есть бассейн, который посещают наши воспитанники один раз в неделю по расписанию. Занятия проводятся в первую половину дня инструктором по физической культуре (плаванию)



Необходимость организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнений. важность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, посещающих детский сад. Заболеваемость детей раннего и дошкольного возраста продолжает оставаться высокой. И продолжает иметь тенденцию к увеличению. Именно поэтому приоритетным направлением деятельности детского сада является физическое развитие и оздоровление детей, которое формирует в процессе физического воспитания.

В период пребывания в дошкольном учреждении, ребенок овладевает двигательной деятельностью, которая укрепляет здоровье, формирует и развивает внутренний мир ребенка, его мысли, чувства, эмоции, поведение.

Особое место занимает плавание. Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДООУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное

связанное



воздействие воды, с ее физическими, термическими, химическими и

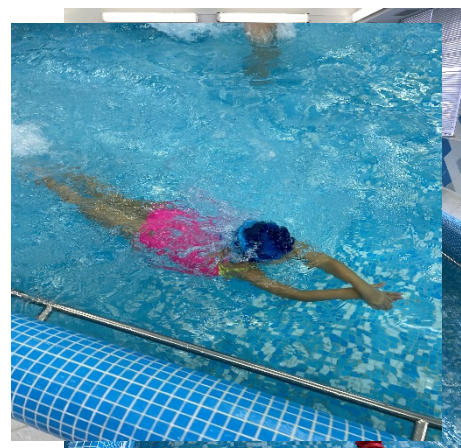
механическими свойствами на организм ребенка. Так как в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, плавание способствует формированию и укреплению скелета. Активные движения ног в безопорном положении, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу разных мышц, благодаря чему укрепляется опорно-двигательный аппарат. Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие и на центры головного мозга.

Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, статокINETическую устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, тем самым укрепляя нервную систему ребенка. Температура воды в нашем бассейне ниже температуры тела ребенка, (30-32 градуса) 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. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время адаптации 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 подготовить ребенка к посещению бассейна в детском саду:

Для допуска к занятиям по плаванию требуется:
Мы с нетерпением



ждем, когда начнутся занятия по плаванию. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений. Занятия в бассейне только помогут научиться плавать, но и укрепить иммунитет и доставлять массу удовольствия.

1. Письменное разрешение родителей (согласие)
2. Справка от врача специалиста
3. Результаты паразитологического обследования на энтеробиоз.

Противопоказания могут стать:

- Заболевание глаз и ЛОР – органов;
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки;
- Восстановленный период после болезни (по рекомендациям врача)
- Во время карантина в группе на весь период карантинных мероприятий;
- Имеющие открытые раны и кожные заболевания

Что нужно для посещения БАССЕЙНА в детском саду:

- ❖ Купальный костюм (плавки для мальчиков, слитный купальник для девочек)
- ❖ Махровый халат с капюшоном, носки
- ❖ Резиновая шапочка
- ❖ Банное полотенце
- ❖ Гель для душа, мочалка



Основные правила посещения БАССЕЙНА:

- ✓ Нельзя вносить в зону бассейна свои принадлежности для плавания (нарукавники, круги, мячи и т.п.)
- ✓ Запрещается носить украшения
- ✓ Необходимо перед посещением бассейна подстричь ногти на руках и ногах.

Температура:

Воздуха:

В раздевалке 25 градусов

В душевых 27-29 градусов

В зале с чашей бассейна 31-32 градуса

Воды:

В душе 30-38 градусов

В чаше бассейна -30-32 градуса

Поэтому мы с радостью ждем ваших детей на увлекательных занятиях по плаванию

