***Консультация для родителей***

***Занятия по плаванию в бассейне детского сада.***

 Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

***Противопоказаниями для посещения могут стать:***

* Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний,
* Заболевания глаз и ЛОР-органов,
* Инфекционные заболевания,
* Ревматические поражения сердца в стадии обострения,
* Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.
* Восстановительный период после болезни(1 недели и более по рекомендациям врача)

***ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:***

 Чтобы ребенок осваивал азы плавания в детсадовском 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
* Среднее банное полотенце
* Резиновая шапочка
* Мочалка
* Жидкое мыло

***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:***

 Как в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

* Внимательно слушать задание и выполнять его;
* Входить в воду только по разрешению;
* Спускаться по лестнице спиной к воде;
* Не стоять без движений в воде;
* Не мешать друг другу окунаться;
* Не наталкиваться друг на друга;
* Не кричать;
* Не звать нарочно на помощь;
* Не топить друг друга;
* Не бегать в помещении бассейна;
* Проситься выйти по необходимости;
* Выходить быстро по команде инструктора.

***ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:***

 Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

 Как правило, занятия плаванием проводятся с утра – вместо прогулки ,либо прогулка проводится не ранее чем через 50 минут после занятия. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения.

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

В старшей группе – 25 минут,

В подготовительной группе – 30 минут.

 Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей не должно превышать 10-12 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Детки, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием, могут в это время играть в группе с воспитателем или пойти на прогулку.

 Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна. Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.

 Инструктор по плаванию

Москвитина Е.С.