

Правила посещения и поведения в бассейне, общие сведения

Инструктор по плаванию:
Старостенко Елена Владимировна



Что взять в бассейн:

- Длинный халат с капюшоном;
- Спортивные штаны (не лосины, их трудно одеть на распаренное тело). Дети одевают после бассейна по вашему желанию;
- Тёплые носочки (примерьте, чтобы у ребёнка они входили в тапочек). Дети одевают после бассейна по вашему желанию;
- Плавки для мальчиков и девочек до 5 лет, сплошной купальник без завязок для девочек;
- Резиновая шапочка, а для детей младшего возраста можно плотную тканевую на основе шапочку;
- Резиновые тапочки (кроксы), не шлёпки;
- Махровое полотенце примерно 60 на 120;
- Мочалка.

Характеристика условий организации обучения плаванию детей в д/с 110:

- Наличие в нашем саду бассейна позволяет с раннего возраста привлекать детей к обучению плаванию;
- Бассейн начинает работать с 18 сентября в этом году, до этого момента проходят ознакомительные занятия на которых проговариваются правила поведения и последовательность действий;
- Для занятий в бассейне детей делят на подгруппы не более 10-12 человек в зависимости от возраста;
- Длительность занятия устанавливается в зависимости от возраста;
- Наличие двух раздевальных комнат позволяет более организованно и быстро построить процесс переодевания, первая подгруппа переодевается и моется в одной раздевалке, а вторая приходит уже в другую;

Шапочка для плавания.

Для чего нужна и как выбрать?

Шапочка – это плавательный аксессуар, который используется для исключения попадания волос в воду бассейна, что предотвращает засорение фильтров. Это помогает держать воду в чистоте наряду с другими мерами.

Малышам (3-4 года) надевание шапочки иногда доставляет дискомфорт, в этом случае нужно приобрести тканевую шапочку (они есть на плотной основе). Старшим детям лучше приобретать шапочку из силикона или латекса.

Шапочку нужно подбирать по размеру головы ребёнка. Маленькая может сильно сдавливать голову при надевании, а после намокания сползть с головы. Большая шапочка будет сползать на глаза и сильно накапливать внутри воду, что приведёт к её потере.

Шапочка из латекса или силикона, при правильно подобранном размере, помогает избежать сильного намокания головы (при нырянии и лежании на спине волосы всё равно намокнут, но не целиком), что облегчает и уменьшает время на высушивание волос.

Уважаемые родители девочек!

Хочу уделить особое внимание выбору купального костюма для Юных леди.

Девочкам с 3 до 5 лет настоятельно советую купить плавки, это значительно упростит процесс переодевания.

Девочки 5-7 лет чаще всего уже предпочитают купальник. Рекомендую приобретать слитный купальник без завязок, бантиков и юбок. Обратите внимание, что купальник должен быть подобран под рост ребёнка, Он не должен врезаться в плечи и ноги и конечно он не должен сваливаться при намочении. Ребёнок должен спокойно сам его уметь надевать и снимать.

Соблюдение этих рекомендаций позволит инструктору по плаванию не тратить понапрасну драгоценное время занятий, а ребёнку комфортно заниматься, не отвлекаясь на ненужные мероприятия.



Принцип организации занятий по плаванию.

Тренироваться, а не перенапрягаться.

Здоровые нагрузки, а не перегрузки.

Закаляйся, а не переохладжайся.

Систематичность и последовательность.

Цель обучения плаванию в Д/С – привитие детям полезных прикладных навыков овладение которыми будет способствовать сохранению жизни при опасных ситуациях на воде и одновременно оздоровлению и полноценному физическому развитию.

Общие задачи: Приобщение детей к воде, формирование прикладных навыков плавания, умение держаться на поверхности воды.


Содействие оздоровлению и закаливанию детей, их гармоничному физическому развитию.

Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков самообслуживания и личной гигиены.

Содействие воспитанию положительных черт личности: самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь.


Воспитание интереса к систематическим занятиям плаванием, потребность в регулярных закалывающих процедурах с целью оздоровления.





Задачи обучения плаванию по возрастным группам: **Младший возраст (3-4 года)**

- Учить детей безбоязненно входить в воду и активно плескаться в ней;
- Научить передвигаться по дну бассейна различными способами в разных направлениях и на разной глубине;
- Учить задерживать дыхание;
- Выполнять выдох в воду с погружением до носа, до глаз и целиком голову;
- Учить погружаться в воду и открывать глаза;
- Учить лежать на воде с помощью взрослого, держась за бортик, со вспомогательными снарядами;
- Учить выполнять скольжение на груди с помощью вспомогательных средств плавания;
- Учить движению ног как кролем на груди и на спине в упоре лёжа, держась за поручень или край бассейна.



Средний возраст (4-5 лет)

- Научить передвигаться по дну бассейна различными способами в разных направлениях и на разной глубине после словесного объяснения;
- Учить задерживать дыхание;
- Выполнять выдох в воду с погружением до носа, до глаз и целиком голову;
- Учить погружаться в воду и открывать глаза;
- Учить подныривать под игрушку и доставать игрушки со дна;
- Учить выполнять скольжение на груди с помощью вспомогательных средств плавания;
- Учить движению ног как кролем на груди и на спине в упоре лёжа, держась за поручень или край бассейна;
- Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.



Старший возраст (5-6 лет)

- Учить задерживать дыхание на длительное время;
- Выполнять выдох в воду с погружением лица (имитация вдох выдох как при плавании кролем на груди с удержанием горизонтального положения держась за бортик);
- Учить погружаться в воду и открывать глаза;
- Учить выполнять скольжение на груди и спине с помощью вспомогательных средств плавания и с отталкиванием от стены бассейна;
- Скольжение в сочетании с выдохом в воду;
- Учить движению ног как кролем на груди и на спине с подвижной опорой (доска);
- Развивать координацию, сочетание движений, рук и ног, ног и дыхания, дыхание и руки;
- Выполнение фигур: «Звезда», «Поплавок», «Медуза».



Подготовительный возраст (6-7 лет)

- Учить лежать на спине и груди длительное время;
- Совершенствовать скольжение на груди и спине стрелочкой с работой ног и без;
- Учить нырять в воду;
- Выполнять «Поплавок» с переход в «Звезду» и обратно;
- Совершенствовать координацию в плавании на груди и спине с сочетанием движений рук и ног, ног и дыхания, дыхание и руки;
- Учить проныривать на задержке дыхания с доставанием предметов на пути проныривания;
- Развивать качества: настойчивость, целеустремлённость.

