***Как помочь ребенку полюбить воду?***

Занятия в воде – это комплексное воздействие на организм температуры и движения. 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.

**КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ**

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:
Ø Согласие родителей,
Ø Результаты анализов на я/глист (соскоб на я/глист и кал на я/глист)
Ø Справка от врача-педиатра с пометкой «Может посещать бассейн»

Противопоказаниями для посещения могут стать:
Ø наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний,
Ø заболевания глаз и ЛОР-органов,
Ø инфекционные заболевания,
Ø ревматические поражения сердца в стадии обострения,
Ø язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

**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 детсадовском бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:

Ø длинный халат с капюшоном
Ø плавки для мальчиков и купальник слитный для девочек
Ø резиновая обувь (сланцы) без задников
Ø большое банное полотенце
Ø резиновая шапочка (лучше силиконовая)
Все складывается в пакет и приносится ребенком  в раздевалку бассейна перед занятием.

Я работаю с детьми давно и знаю, как трудно некоторым малышам решиться первый раз войти в бас­сейн. Есть дети, панически боящиеся воды, тем более, если знакомство с ней происходит вне дома, в присутствии чужих людей. Далеко не все роди­тели знают, что и таких детей можно и нужно учить плавать.
Начинаем с простого умывания. Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая воду полными горстями, поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина. Пусть вода спокойно стекает. Попробуйте сделать то же самое под душем. Чтобы пребывание под душем доставляло ребенку удовольствие, заранее позаботьтесь о напоре воды.
Прекрасным местом для подготовительных тренировок будет домашняя ванна. Здесь можно хорошо усвоить и закрепить навыки погружения лица в воду, открывания глаз и задержки дыхания.

**Упражнения для тренировки навыка погружения лица в воду**
**и открывания глаз:**

1. Когда ребенок сидит в ванной, скажите ему задержать дыхание и отпустить лицо в воду, а потом проверить, открыты или закрыты его глаза (обязательно рот должен быть закрыт).
2. Сделать все как в предыдущем упражнении, только глаза следует открыть в воде. Если ребенок категорически противится выполнению этих заданий, сделайте шаг назад. Не торопясь, поливайте из кувшина воду на лицо, шею и голову ребенка. Он не должен стряхивать воду руками, резкими движениями головы или закрывать глаза. И главное: никакого насилия, только ласковые уговоры и разумные объяснения!
3. Разбросайте на дне ванны игрушки. Пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой. Спросите его, какого они цвета и отличаются ли он от цвета « на суше». Попросите малыша сосчитать игрушки и выбрать самую любимую.

Обучение в домашней ванне особенно важно для несмелых малышей. Ребенок выполняет упражне­ния в небольшом объеме воды, в знакомых для не­го условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это прекрасная психологическая защита при его знакомстве с водой и удобные, комфортные условия для обучения.

***Меры предосторожности при занятиях плаванием в ванне***
***1.     Не оставляйте ребёнка без присмотра даже если он умеет не плохо плавать.***
***2.     Нельзя купать при плохом самочувствии, повышенной температуре, простуде, при острых желудочно-кишечных заболеваниях***
***3.     Не рекомендуется проводить занятия раньше чем через 40-60 мин. после еды.***
***4.     Оптимальная температура воды для проведения занятий в домашней ванне 28-32 градуса, не наливать слишком горячую воду, ребенку будет неприятно опускать в ее лицо.***
***5.     Продолжительность занятий – от 5 до 20 мин. Если появились признаки переохлаждения или переутомление поставить ребёнка под теплый душ, затем вынуть и вытереть полотенцем.***
***6.     Ни в коем случае не заставляйте делать что-то насильно, у ребенка может появиться страх перед водой и у него надолго пропадет желание заходить в воду. Запаситесь терпением! И берегите нервную систему своих детей. Играйте с ребёнком, и он забудет о своём страхе.***

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

Как в любом бассейне, у нас также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила выполняются с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей. В нашем дошкольном учреждении  разработан свой свод правил, который лишь немного дополняет общие рекомендации:
Ø в день организации плавания детей осматривает медсестра по бассейну
Ø в бассейне нельзя громко кричать и шуметь
Ø дети должны четко выполнять все инструкции педагога
Ø если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне
Ø занятия в бассейне проводятся через 50 минут после приема пищи
Ø между занятием в бассейне и прогулкой на улице в течение как минимум 50 минут дети находятся в помещении

Организацию плавания  в детском саду обеспечивает инструктор по плаванию.
В начале учебного года температура воды достигает 30 градусов, по мере обучения температура может несколько упасть – до 28 градусов. Было замечено, что 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 этого, теплая вода расслабляет, уходит гиперактивность, которая особенно «популярна» среди современной малышни.

Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:
в средней группе – 15-20 минут,
в старшей группе – 20-25 минут,
в подготовительной группе – 25-30 минут.

Занятия в бассейне проводятся по подгруппам. Площадь нашего бассейна позволяет проводить занятия с подгруппой не более 8 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Детки, которые по каким-либо причинам 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.

Сами занятия состоят из трех частей:
Ø Подготовительная часть проводится на суше и представляет собой физкультминутку,
Ø Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры,
Ø Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.
Занятия  проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: надувные круги, игрушки, плавательные доски, веревки и т.д. Количество игрушек  соответствует количеству детей в одной  группе.

**Задачей минимум** является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, **задача максимум** – овладение основными видами плавания.
Так, малышей из средней группы учу в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить.  К концу учебного года ребята могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней.
В старшей группе дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду.
Кульминацией обучения становятся занятия в подготовительной группе, когда будущие дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем.