**ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ**

    Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре (плавание).  Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, но и совместно с медсестрой бассейна помогает детям при раздевании, одевании  и принятии душа, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным  нормам.

    В нашем детском саду занятия плаванием начинаются со второй младшей группы.
Занятия проводятся с утра и после сна, один раз в неделю на каждой возрастной группе.  После бассейна дети не выходят на прогулку.

    В начале учебного года температура воды достигает 32 градусов, по мере обучения температура снижается  до 28-30 градусов.  При такой 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 младшей группе – 15 минут,
В средней группе – 20 минут,
В старшей группе – 25 минут,
В подготовительной группе – 30 минут.

   Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей в подгруппе  не превышает 12 человек.  Детки, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием,   в это время играют в группе с воспитателем или идут на прогулку.

    Перед началом «плавательного сезона» я провожу с детьми беседы, в которых  знакомлю дошколят  с правилами посещения бассейна, поведением в воде. Рассказываю  о пользе и значении занятий по плаванию.

    Сами занятия состоят из трех частей:

1.   Подготовительная часть проводится в воде или на суше, у бортика или рядом с бортиком и направлена на дыхательные упражнения,  расслабление всех мышц и подготовку к плаванию,
2.   Основная часть проводится в воде,  где дети выполняют различные игры и  упражнения, учатся плавать различными способами.
3.   Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – водные игры, свободное плавание, забавы.

**Примерное распределение учебного материала по группам.**

    Занятия по обучению плаванию в нашем детском саду проводятся в игровой форме.

    Во всех группах используется различный спортивный инвентарь: надувные и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи, надувные круги, тонущие обручи, мелкие надувные игрушки и т.д. Количество игрушек соответствует количеству детей в одной подгруппе.

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

     Я учу детей в ***младшей группе*** в первую очередь не бояться воды,  самостоятельно в нее  заходить,  смело передвигаться и играть в воде. Чуть позже дети знакомятся с движениями рук и ног. Скольжение с плавательной доской.

 В ***средних группах***  не бояться воды,  самостоятельно в нее  заходить,  смело передвигаться и играть в воде. Знакомятся с движениями рук и ног различными способами плавания. Во второй половине учебного года они могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней. К концу года дети могут проплывать более 10м со вспомогательными средствами и 3-5м без вспомогательных средств.
    В ***старшей группе*** дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног,  правильному выдоху в воду.  Дети проплывают кролем на груди со вспомогательными средствами и без вспомогательных средств.

    Кульминацией обучения становятся занятия в ***подготовительной группе***, когда  дошколята могут показать высший могут участвовать в различных соревнованиях между группами или между детскими садами.

**Научите малыша не бояться воды.**

    Как научить ребёнка не бояться воды? Я предлагаю родителям начать подготовку к посещению бассейна детского сада с простых игр и упражнений в ванне.

·        Посадите ребёнка в ванну.
·        Рассыпьте по дну знакомые предметы и игрушки.
·        Попросите опустить лицо и достать игрушку.
·        Проверьте, открыты ли глаза у ребёнка?
·        Попросите подуть на воду – сделать «волны», затем  под воду – «пузыри».

    Всё это время разговаривайте с ребёнком, ободряйте его, даже если не получится упражнение с первого раза. Помните, все упражнения мы сделаем ещё раз вместе со мной в бассейне! Не форсируйте обучение, лучше «потоптаться» на месте!  Брызгайте на лицо ребёнку понемногу, по несколько капель воды.  Если боится – приложите мокрую губку и выжмите также немного воды.

**Уважаемые родители!**

**Будем помнить, что плавание – залог здоровья и эмоционального благополучия наших детей!

Если Ваш ребёнок будет регулярно посещать занятия в бассейне – наш общий успех  по обучению плаванию и воспитанию здорового  поколения обеспечен!**

Желаю успехов!

 Подготовила: Ануфриева Зоя Владимировна