***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.