

Рекомендации для родителей

«Как подготовить ребенка к посещению бассейна в детском саду»

1. Гигиенические требования к купальным принадлежностям

и одежде детей для посещения бассейна

Для занятий в плавательном бассейне каждому ребенку необходимо иметь:

- Удлиненный халат с капюшоном и длинными рукавами из фланелевой или махровой ткани.
- Для мальчиков – плавки или трусики на резинке (без завязок).
- Для девочек - купальник или удобные купальные плавочки, чтоб не стеснять движения.
- Шапочку резиновую (только не тряпичную девочкам).
- Полотенце .
- Резиновые удобные тапки
- Дети ясельной группы купаются в памперсах для купания.

Купальные принадлежности приобретаются родителями. В день, когда проводятся занятия по обучению плаванию, дети приносят все необходимое с собой в пакете.

В конце дня родители забирают домой купальные принадлежности, чтобы принести чистыми к следующему занятию.

Необходимо, чтобы у всех детей в дни занятий были подстрижены ногти на руках и ногах.

Рекомендуем снимать золотые изделия (цепочки, серьги) в дни занятий по обучению плаванию. (Работники бассейна не несут ответственность за потерю золотых изделий).

В нашем детском саду занятия в бассейне начинаются с 3-летнего возраста. Очень часто родители задают вопрос о том, как проходят занятия, учатся ли дети плавать или просто приходят поиграть в воде.

Обязательно при посещении бассейна дети нашего детского сада **УЧАТСЯ ПЛАВАТЬ**. Конечно, на первом году обучения идет адаптация к водной среде, мы выполняем игровые упражнения, направленные на подготовку детского организма к дальнейшему обучению плаванию. В 4-5 лет ребенок уже в

состоянии обучиться первым навыкам правильного плавания, и мы начинаем более серьезное обучение – ребята учатся дыханию пловца, правильному положению тела в воде, работе ног способом кроль, более длительному погружению под воду. В средней - старшей группах ребенок вполне в состоянии проплыть бассейн длиной 7 метров, работая ногами и с выдохом в воду.

Эффективность обучения будет зависеть от того, как пройдет адаптация малыша в первый год обучения.

Как подготовить малыша к началу посещения бассейна? Что поможет быстрее освоиться в водной среде? Наша с Вами задача по мере возможности подготовить малыша.

Какие упражнения для детей возможно выполнить в домашних условиях?

В данной консультации предлагаю вам познакомиться с элементарными упражнениями, которые помогут малышу начать учиться плаванию. Упражнения можно выполнять дома в ванной, во время купания. Очень важно не спускать с ребенка глаз во избежание травм. Упражнения подойдут 3-6 летним ребятишкам. Главное не заставлять малыша, а попробовать увлечь игровыми заданиями. Первая задача - привить интерес к играм в воде.

Упражнение №1 «Поливашки».

Предлагаем помыть ребенку ручки. Сидя в ванной, вытягивает вперед ручки. Стакан с водой наполняем водой и поливаем сначала одну ручку, потом вторую. Спрашиваем: «Ручки помыли? Давай помоем плечики». Поливаем плечо одно, затем другое. Спрашиваем: «Ручки помыли? Плечики помыли? Давай помоем шейку». Поливаем из стакана шейку со всех сторон. «Шейку помыли, ручки, плечики помыли? Давай помоем ушки». Из стакана поливаем водой сверху на уши. «Шейку помыли, ручки помыли, плечики помыли, ушки помыли? Давай помоем щечки». Ребенок подставляет одну, затем вторую щеку. Поливаем водой из стакана. «А ты хочешь быть большим? Давай польем тебя полностью, как цветочек». Поливаем из стакана воду на голову ребенку. Протираем глазки. Повторяем еще раз.

Далее ребенок упражнение выполняет самостоятельно. Берет в руки стакан, набирает воду и поливает себе сверху на голову «как цветочек» несколько раз.

Упражнение №2 «Надуй щечки».

Предлагаем ребенку надуть щечки. «Давай надуем щечки, как воздушный шарик». Держим надутые щечки 5 счетов, удерживая воздух. Повторяем несколько раз.

Далее набираем водичку в обе ладошки, поднимаем их над водой (вода может выливаться, надуваем щечки и прячем нос в ладошки с водой. Держим 5 счетов.

На следующем этапе сложенные ладошки погружаем в воду, надуваем щечки, опускаем нос в воду в ладошки и держим 5 счетов. Для начала это может быть и 3 счета.

Упражнение №3 «Помоем щечки».

Надуваем щечки и опускаем в воду сначала одну щеку, затем другую. Держим по 5 счетов каждую щеку в воде.

Упражнение №4 «Купаем личико».

Надуваем щечки воздухом, опускаем нос в воду («купаем нос»). 5 счетов.

На следующем этапе надуваем щечки и опускаем все лицо в воду. Удерживаем 5 счетов. Следим, чтобы и глаза были в воде (купаем глазки).

Упражнение №5 «Пузырики».

Инвентарь – коктейльная трубочка.

Набрать воздух в щечки. Дать ребенку трубочку и предложить подуть пузырьки через трубочку.

На следующем этапе предлагаем сделать губы трубочкой и подуть в воду пузырьки уже без трубочки. Можно добавить звук «у-у-у» губами при выдохе в воду (поиграть в паровоз).

Упражнение №6 «Дождик».

Ребенок набирает воду в ладошки и капает себе сверху на голову – делает «дождик».

Упражнение №7 «Спрячься под воду».

Надуваем щечки, прячемся целиком под воду. Предлагаем совсем спрятаться, лечь на дно (чтобы никто не нашел).

Упражнение №8 «Бегемот».

Надуваем щеки, задерживаем воздух, прячемся под воду, стараемся лечь на дно ванной и дуем пузырьки («как бегемот»).

Вот такие упражнения Вы сможете при желании освоить с малышом. И процесс обучения плаванию в бассейне будет непременно увлекательным и полезным!