

МЫ ИДЕМ В БАССЕЙН

Плавание такой же доступный для ребенка навык, как бег, ходьба, прыжки. Уметь плавать необходимо. Чувствовать себя в воде так же свободно, как на земле, должен каждый. Плавание один из замечательных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Плавание оказывает благотворительное влияние на организм ребенка. Движения, которые он совершает во время плавания, способствуют гармоничному развитию растущего организма. Водные процедуры закаляют детский организм. Повышают сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, очищают и укрепляют кожу. Различные плавательные упражнения чрезвычайно полезны для развития и укрепления мышц, связочно-суставного аппарата, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему и легкие ребенка. Занятия плаванием способствует формированию правильной, красивой осанки.

Научить ребенка плавать с детства – значит, на всю жизнь подарить ему необходимый навык, который оградит его от опасности в воде. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, могут усвоить простые движения в воде.

Продолжительность занятия 15 – 20 минут (нахождение в воде)

Температура воды – + 29°

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

1. Формировать навык у детей - не бояться воды.
2. Способствовать положительным эмоциям при занятии плаванием.
3. Добиваться, чтобы дети самостоятельно одевались и раздевались с небольшой помощью взрослых.
4. Аккуратно складывать и вешать одежду.
5. Пользоваться полотенцем, насухо вытираться.
6. Дети должны знать, что надо сушить волосы, растираться и уметь обращаться за помощью к взрослым.
7. Формировать навык опускать лицо в воду (постепенно), опускать голову под воду.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПРИУЧАЮЩИХ ДЕТЕЙ К ВОДЕ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

1. Поливать ребенка водой находящегося в ванне, начиная с плеч, а затем вместе с головой. Убеждайте, чтобы он в это время не закрывал глаза, не трогал руками лицо. Постепенно переходите к тому, чтобы ребенок сам обливался водой и испытывал при этом удовольствие.
2. Научите малыша дуть на воду так, чтобы были волны, для чего он должен сделать глубокий вдох, нагнуться к воде и подуть как на горячий чай.
3. Предложить ребенку на несколько секунд опустить лицо в воду, с закрытым ртом. Несколько позже окунуться в воду с головой (спрятаться под воду).
4. Приучать ребенка делать глубокий вдох, затем опускать лицо в воду и медленно делать выдох, чтобы были пузыри под водой. Выполнять это упражнение - начиная с 2-х раз и постепенно доводя до 5раз. При этом руками к лицу не прикасаться, говорить детям, чтобы не закрывали глаза.

ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Плавание такой же доступный для ребенка навык, как бег, ходьба, прыжки. Уметь плавать необходимо. Чувствовать себя в воде так же свободно, как на земле, должен каждый. Плавание один из замечательных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Плавание оказывает благотворительное влияние на организм ребенка. Движения, которые он совершает во время плавания, способствуют гармоничному развитию растущего организма. Водные процедуры закаляют детский организм. Повышают сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, очищают и укрепляют кожу. Различные плавательные упражнения чрезвычайно полезны для развития и укрепления мышц, связочно-суставного аппарата, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему и легкие ребенка. Занятия плаванием способствует формированию правильной, красивой осанки.

Научить ребенка плавать с детства – значит, на всю жизнь подарить ему необходимый навык, который оградит его от опасности в воде. Дети гораздо быстрее, чем взрослые, могут усвоить простые движения в воде.

Продолжительность занятия 25 – 30 минут (нахождение в воде)

Температура воды – + 28°

1. Самостоятельно готовиться к занятиям по плаванию.
2. Уметь четко выполнять все правила личной гигиены.
3. После занятия растирать тело после купания, быстро и аккуратно одеваться, сушить волосы.
4. Свободно передвигаться в воде, используя все виды передвижения.
5. Уметь делать хорошие движения ногами при выполнении упражнений «плавание способами брасс и кроль».
6. Скользить по воде без помощи рук.
7. Свободно погружаться под воду с открытыми глазами.
8. Знать и сознательно выполнять правила поведения на воде, не нарушать дисциплину.
9. Быть внимательным при выполнении упражнений.
10. Плавать произвольным способом «кроль на груди», «кроль на спине». Проплыть половину бассейна, весь бассейн.

ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ
Трофимова Г.Ю.