

## **Уважаемые родители!**

*Надеемся, что представленный материал  
поможет Вам в оздоровлении, закаливании  
детского организма, в играх с водой, на воде и под  
водой,  
в обучении плаванию.*



*Плавание  
укрепляет здоровье,  
развивает такие качества,  
как смелость, уверенность в себе,  
формирует двигательные навыки.  
По всем интересующим вопросам  
Вы можете обратиться  
за помощью  
к инструктору по физической культуре  
(плавание)  
Валиевой Елене Анатольевне*

## ГРАФИК РАБОТЫ

дни недели	время работы
<i>Понедельник</i>	8.00-14.00
<i>Вторник</i>	8.00-14.00
<i>Среда</i>	8.00-14.00
<i>Четверг</i>	8.00-14.00
<i>Пятница</i>	8.00-14.00

*Возобновляются дополнительные занятия  
по оздоровлению и обучению плаванию  
детей*

*Температура воды в бассейне 30<sup>0</sup>-35<sup>0</sup> С,  
У нас тепло и уютно.*



*Для занятия в бассейне необходимо:*

- 1. Шапочка резиновая, или тканевая должна быть по размеру, плотно облежать голову ребенка;*
- 2. Трусики для купания (лучше трикотажные, т.к ребенку их легче надеть)*
- 3. Мочалка (небольшого размера, должна поместиться в руку ребенка)*
- 4. Халат махровый с капюшоном*

*(его удобно одевать на влажное тело, ребенок не простынет по пути в группу)*

*5. Плотный пакет небольшого размера с ручками (лучше специальная сумочка, она более удобна для детей)*

***Главный эффект плавания – закаливание.***

*Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболит. Это не значит, что нужно перестать плавать. Вылечились – и снова в бассейн, организм перестроится примерно через полгода, и юный пловец перестанет простужаться.*

***Ждем Ваших детей в нашем бассейне!***

*Плавание - один из видов физического развития ребенка. Оно способствует оздоровлению, закаливанию, укрепляет нервную, дыхательную системы детского организма, стимулируют кровообращение, совершенствуют терморегуляцию, улучшают деятельность желудка и кишечника. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. При занятиях плаванием улучшается аппетит, крепче становится сон.*

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если педагог в процессе обучения дошкольников плаванию наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой. За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения методики обучения плаванию детей. Исследования констатировали факт, что плавание состоит из четырех разделов: спортивного, игрового, прикладного и фигурного. Для обучения плаванию детей дошкольного возраста рекомендовано игровое плавание, которое содержит разнообразные подвижные игры и развлечения в воде. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность детей, способствуют появлению инициативы, воспитанию чувства товарищества и т.д.

Доказано, что плавание влияет не только на физическое развитие, но и формирует личность. Но не всем детям общение с водой доставляет удовольствие, некоторые боятся брызг воды, глубины. Поэтому первые шаги необходимо направить на преодоление этого чувства страха. Главное - контакт с водой и положительные эмоции. Если ребенок боится воды, ни в коем случае нельзя его заставлять делать какие-то задания. Пусть он походит по дну,

*побегают, попрыгают на месте в воде - это тоже большая польза и удовольствие.*

*Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.*

*Поэтому задачи при обучении плаванию заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной среды, осваиваться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.*

*При обучении плаванию у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, что играет важную роль в охране здоровья.*

*Занятия плаванием развивают у детей настойчивость, смелость, дисциплинированность, самостоятельность.*

### ***Закаливание детей плаванием***

*Плавание, начиная с самого раннего возраста - одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм.*

*Плавание - это совмещенное воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.*

*Плавание - не только закаливающая процедура, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по ее поверхности.*

*В настоящее время выявлены особенности влияния плавания на характер деятельности*

*различных функциональных систем, на физическое развитие и заболеваемость детей.*

*При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду.*

***Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности.***