**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:**

Противопоказаниями для посещения могут стать:

* Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний,
* Заболевания глаз и ЛОР-органов,
* Инфекционные заболевания,
* Туберкулез легких в активной форме,
* Ревматические поражения сердца в стадии обострения,
* 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:

* Длинный махровый халат с капюшоном,
* Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек,
* Резиновая обувь,
* Маленькое махровое полотенце для ног,
* Большое банное полотенце,
* Мочалка,
* Мыло в мыльнице либо гель для душа,
* Резиновая шапочка,
* Очки для плавания.

Все купальные принадлежности приносят в день занятий дети с собой в детский сад. После занятия мочалку и мыло кладут в отдельный пакет, и относят обратно домой – чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:**

Как в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

В каждом учреждении дошкольного образования может быть разработан свой свод правил, который лишь немного дополняет общие рекомендации:

1. Перед заходом воду необходимо принять душ с мылом.
2. В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.
3. Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.
4. В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия в бассейне.
5. Занятия в бассейне не проводят на полный желудок.
6. Между занятием в бассейне и прогулкой на улице должно пройти, как минимум, 50 минут.

**ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:**

**Занятия плаванием** в детском саду проводит руководитель физического воспитания по плаванию. Педагог не только проводит предварительные беседы с детьми, но и помогает детям при раздевании и принятии душа, высушивании волос после занятия, проверяет совместно с медсестрой соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

***Занятия плаванием начинаются*** в соответствии с учебной программой дошкольного образования со второй младшей группы. Замечено, что теплая вода плавательного бассейна расслабляет, уходит гиперактивность детей, которая особенно «популярна» среди современной малышни.

Как правило, занятия плаванием проводятся с утра – вместо прогулки. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения, даже если волосы сухие

***Продолжительность занятия в бассейне*** четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

* В младшей группе – 15-20 минут,
* В средней группе – 20-25 минут,
* В старшей группе – 25-30 минут.

Начинаются занятия с минимального отрезка времени и по мере прохождения программы увеличиваются.

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей не должно превышать 12-15 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности. Детки, которые по каким-либо причинам не занимаются плаванием в детском саду, 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:***

1. Подготовительная часть проводится на суше и представляет собой физкультминутку,
2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры,
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Занятия по хорошей детсадовской традиции проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: надувные круги, игрушки, плавательные доски, веревки и т.д. Количество игрушек должно соответствовать количеству детей в одной учебной группе.

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

Так, малышей из младшей группы учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить. Первыми спутниками детей по бассейну может стать и лягушка Квака, и сам морской владыка – Нептун – все зависит от фантазии водного инструктора.

Ребята из средней группы 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.