

Организация занятий в бассейне

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 3х9 метра, глубиной 60-90 см.

Спуск и выход из бассейна производится по лестнице, сделанной из не скользящего материала.

При бассейне одна раздевальная комната, оборудованная вешалками для одежды и полотенца и приёмная с банкетками и диваном. На полу в комнатах лежат ковровые покрытия.

При бассейне одна душевая комната с тремя душевыми и одна туалетная комната.

С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой кладутся резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу.

Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей 10-12 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется от 10-15 до 30-35 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

Гигиенические требования к помещениям бассейна, их оборудованию и качеству воды

Занятия плаванием с детьми дошкольного возраста проводятся в бассейнах, отвечающих всем санитарно-гигиеническим требованиям. Вода в бассейне чистая и прозрачная, ежедневно наливается с городского водопровода, с постоянным притоком свежей воды. Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений, благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок.

В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29°C, в раздевальной и душевой в пределах +25-26°C, воды в бассейне +27-31°C.

Дезинфекция воды и ванны. Дезинфекция воды – вода с водопроводного крана, меняется каждый день, во время занятий, постоянный приток чистой воды.

Дезинфекция ванны проводится при каждом опорожнении бассейна. Её тщательно моют мыльно-содовым раствором, чистят щёткой с последующим ополаскиванием горячей водой из шланга.

Дезинфекции подлежат: обходные дорожки, полы, скамейки в раздевалках, резиновые коврики, дверные ручки, поручни. Их протирают ветошью, смоченной 0,5-1,1% раствором хлорамина. Периодически проводится дезинфекция панелей до уровня не менее 2 метров от поверхности пола в зале бассейна, подсобных помещений (во время санитарных дней) как заключительный этап генеральной уборки.

Текущий контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, осуществляется медсестрой.

Инвентарь и оборудование. Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

К ним относятся:

- доски из пенопласта (для каждого купающегося)
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- обручи.
- мячи разного размера

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Требования к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.

При посещении бассейна у каждого ребёнка должны быть следующие купальные принадлежности: плавки, резиновая шапочка, купальные тапочки, полотенце, резиновая губка, мыло, расчёска.

При подготовке к занятию по плаванию дети должны раздеться в своей раздевальной до нижнего белья, надеть поверх него свой халат или накидку, на ноги — тапочки, взять свои купальные принадлежности и идти в бассейн.

Перед началом занятий дети снимают одежду, по возможности быстро и аккуратно её складывают или вешают. Прежде чем войти в воду, дети должны тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой. Температура воды гигиенического душа +36°C. В местах выхода из душевой на обходную дорожку имеется проходная ножная ванна.

Выйдя из бассейна, дети принимают теплый душ, температура которого на 2-4 градуса выше температуры воды в бассейне. После занятий плаванием и душа они тщательно насухо вытираются полотенцем, сушат волосы.

Обучение плаванию

Плавание способствует разностороннему физическому развитию ребенка, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, учить детей не бояться воды, задача курса по обучению плаванию.

Игры и упражнения, используемые на занятиях содействуют повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений, повышению эмоциональности, воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы, укреплению детского коллектива.

При проведении занятий учитываются индивидуальные качества занимающихся, от чего зависит степень и время освоения материала.

Процесс обучения состоит из 3 этапов:

1 этап — азбука обучения — освоение в воде;

2 этап — освоение основных элементов плавания;

3 этап — совершенствование навыков плавания.

Занятия проводятся с группой детей из 10-12 человек. Группы формируются в соответствии со здоровьем и уровнем развития физических качеств детей. Длительность занятий в разных возрастных группах составляет 30-40 минут.

Занятия состоят из трёх частей:

подготовительная — проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения,

основная часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений,

заключительная — включает в себя свободное, произвольное плавание.

Во все части занятия включаются различные игровые упражнения, игровые задания, упражнения с элементами соревнования. Для более успешного обучения и разучивания упражнений в воде, для проведения игр на воде широко используются мягкие плавающие игрушки, мячи разных размеров, крупный вспомогательный материал. Использование этих пособий делает занятия более эмоциональными, разнообразными и интересными.

В качестве базовой программы обучения плаванию, взята методика Т.И.Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: «Просвещение», 1991).