



"ДЕЛЬФИН"

газета для родителей

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

Апрель, 2013 год

ТЕМА НОМЕРА:

## Плавание в детском саду

### *Сегодня в номере:*

1. Значение плавания для детского организма
2. Выступление заведующей детского сада Каримовой Розалии Миннуловны
3. Советы от медицинской сестры бассейна Хаитовой Гульчиры Нигматулловны
4. В гостях у Нептуна

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Надо учесть, что сам процесс обучения малыша плаванию уже оздоравливает ребёнка. Плавание – разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребёнка, формирует правильную осанку; непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие.





## *Выступление заведующей детского сада Каримовой Розалии*

### *Миннуловны о пользе плавания*

*Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и*

*радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как: целеустремленность, настойчивость, самообладание,*



*решительность, смелость, дисциплинированность и также умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.*

# Инструктор по плаванию детского сада о плавании

*Плавание способствует укреплению здоровья ребенка,  
помогает ему правильно развиваться:*

- 1. Кратковременные мышечные нагрузки, соответствующие физическим возможностям детей, чередуясь с частым отдыхом, оказывают положительное влияние на развитие сердечно - сосудистой системы.**
- 2. При выполнении плавательных движений дыхание становится глубоким. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей.**
- 3. Физическая нагрузка и усиленная деятельность дыхательных мышц при вдохе и выдохе в воде укрепляют и развивают дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивают жизненную емкость легких.**
- 4. В воде снимается нагрузка на позвоночник, а плавательные движения способствуют формированию правильной осанки. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия.**
- 5. Тело ребенка, продвигаясь по поверхности воды, подвергается легкому, приятному и полезному массажу, что оказывает благоприятное воздействие на периферическую нервную систему. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.**
- 6. Игры и развлечения на воде вызывают у детей положительные эмоции и имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, умения подчинить страх своей воле, проявить ее при выполнении задания**

## В гостя у Нептуна



*В детском саду прошел день открытых дверей, и дети побывали в гостях у «Нептуна и Русалочки». Русалочка с ними играла, задавала интересные задания, и они с радостью выполняли! А в заключении Русалочка пригласила их к столу, напоила ароматным чаем с травами и подарила сладкие подарки, которые они унесли с собой.*



На занятиях присутствует медицинская сестра, она проводит осмотр детей перед каждым занятием по плаванию, освобождает их от занятий при недомоганиях и жалобах на плохое самочувствие, наблюдает за состоянием детей во время занятий. Контролирует санитарное состояние всех помещений бассейна и оборудования. А после занятия помогает одеваться детям и угощает травянистым чаем.

### **Советы от медицинской сестры бассейна Хаитовой Гульчеры Нигматулловны:**

- не забывайте приносить с собой:
  1. Полотенце
  2. Халат (желательно теплый)
  3. Носочки
  4. Резиновую шапочку
  5. Резиновые тапочки
  6. Купальник (девочкам), плавательные трусы (мальчикам)
- Уважаемые родители! В осеннее и весеннее время не забывайте давать детям витамины, так как в это время начинается авитаминоз. И занимайтесь спортом и побольше гуляйте на свежем воздухе.



*Газету составила:  
инструктор по плаванию  
Долгова Эльвира Амировна*