

Обучение плаванию

На занятиях в бассейне в детском саду обязательно должен присутствовать медперсонал. Его обязанности:

- осмотр детей;
- освобождение детей при недомоганиях;
- наблюдение за их состоянием при плавании;
- помощь при гигиенических процедурах и переодевании детей;
- учет анализов и справок;
- контроль температурного режима воды и воздуха в бассейне, состояния его помещений;
- оказание первой помощи при несчастных случаях.

В зависимости от возраста детей их время нахождения в бассейне составляет:

- младшая группа — 15–20 минут;
- средняя группа — 20–25 минут;
- старшая группа — 25–30 минут;
- подготовительная группа — 25–30 минут.

Обучение плаванию включает привыкание и освоение воды, овладение плавательными движениями.

Дети допускаются к занятиям в бассейне только при наличии разрешения педиатра. Перед посещением бассейна малыши обязательно посещают душевую. В холодное время года занятия лучше проводить после прогулки, временный интервал для предупреждения переохлаждения должен составлять не менее 50 минут.

Перед занятием по плаванию должен проводить краткий инструктаж: дети должны выполнять распоряжения инструктора, не баловаться, не шуметь и не бегать, немедленно сообщать при плохом самочувствии.

Обязательным условием является принятие душа перед посещением бассейна.

Ребенку следует иметь при себе:

- плавки для мальчика, закрытый купальник для девочки;
- длинный халат с капюшоном;
- полотенца;
- плавательные очки;
- мыло;
- купальную шапочку;
- резиновую обувь.

Все эти вещи ребенок забирает домой после каждого занятия, стирает и сушит их.

Перед каждым занятием проводится короткая разминка на суше для разогрева мышц, в противном случае не будет достигнут оздоровительный эффект. Во время плавания дети следуют инструкциям тренера бассейнов в ДОУ, который обучает их плаванию или закрепляет отработанные навыки. После обучающей части дети могут поиграть под присмотром инструктора.