

НЕ БОИМСЯ МЫ ВОДЫ



**ВЫПОЛНИЛА БРЕБАН СВЕТЛАНА
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАДОУ ДС №29 «ЁЛОЧКА»**

Польза плавания



Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
2. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.
3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка.
4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.
5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



Уважаемые родители!

Первые шаги в обучении плаванию всегда трудны и обусловлены они специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребёнка рот остаётся открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в воде. Поэтому сначала нужно научить ребёнка задержке дыхания на вдохе и каждый раз (можно в домашних условиях) напоминать ребёнку, чтобы его рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох. Вдох выполняется только над водой! Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающегося не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ОСОВЕНИЯ ВОДЫ ДЕТЬМИ

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой:

1. Как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите, дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.
2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»).
4. Следующий шаг - открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение - нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.



*Упражнения
для преодоления
водобоязни*

Правила посещения бассейна:

- 1. Занятия проводятся строго по графику в установленное время*
- 2. Опоздавшие дети до занятий не допускаются.*
- 3. Ребенок допускается в бассейн при наличии разрешения от врача-педиатра д/с*

Для занятия необходимо:

- Плавки для мальчиков, купальник для девочек*
- Плавательную шапочку*
- Специальную обувь*
- Теплый халат с капюшоном*
- Банное полотенце средних размеров*
- Губку или мочалку*
- Жидкое мыло с дозатором*
- Непромокаемый пакет*

Не допускаются до занятий:

- Дети после перенесенного заболевания на период медицинского отвода*
- Во время карантина в группе*
- Не имеющие паразитологического обследования*
- При отсутствии принадлежностей*

Спасибо за внимание!

