

Плавание в детском саду

Необходимость организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнений. Важность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, посещающих детский сад.



Одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является физическое развитие и оздоровление детей, которое формируется в процессе физического воспитания.

В период пребывания в дошкольном учреждении, охватывающий около 5-6 лет, ребенок овладевает двигательной деятельностью, которая, укрепляет здоровье, формирует и развивает внутренний мир ребенка, его мысли, чувства, эмоции, поведение.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в детском саду является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Особое место занимает **плавание**. Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях детского сада является благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами на организм ребенка.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения в бассейне:**

- Внимательно слушать задание и выполнять его;
- Входить в воду только по разрешению преподавателя;
- Спускаться по лестнице спиной к воде;
- Не стоять без движений в воде;
- Не мешать друг другу, окунаться;
- Не наталкиваться друг на друга;
- Не кричать;
- Не звать нарочно на помощь;
- Не топить друг друга;
- Не бегать в помещении бассейна;
- Проситься выйти по необходимости;
- Выходить быстро по команде инструктора.