

# Плавання

## Плавання



Бойко Ірина Олексіївна

інструктор з плавання

- *Плавання – наше здоров'я*
- *Організація роботи з плавання*
- *Свята і розваги на воді*
- *Вправи для засвоєння техніки плавання*
- *Сценарій свята на воді «День Нептуна»*

## Комплекс вправ у воді для корекції хребта при сколіозі

### **Наскільки корисне плавання для дітей?**

З раннього віку своїх малюків батьки часто замислюються над тим, як правильно і з користю зміцнити організм дитини. Сьогодні ми поговоримо про користь плавання. Насамперед хочеться відзначити позитивний вплив цього виду діяльності на малюка. Всі ми добре знаємо, як малюкові подобається перебування у воді, скільки позитивних емоцій він відчуває. Але крім веселого проведення часу, ми зможемо зміцнити м'язи дитячого організму. Звичайно ж, це ноги, руки, спина, шия.

При плаванні стимулюється кровообіг, зміцнюються серцеві м'язи, підвищується загальний тонус і відбувається загартовування організму. Діти, що плавають з немовлячого віку, починають раніше повзати і ходити, уникають таких явищ, як рахіт, анемія. Хороший апетит і глибокий сон після занять – це ще один плюс. Вода знімає зайву нервозність, стрес, розслаблює фізично і морально, «змиваючи» весь негатив. Ідеально, якщо перші кроки у плаванні відбуваються в ранньому віці (близько року) разом з батьками. Перші позитивні емоції будуть ділитися порівну: дитина відчуватиме близькість рідної людини і їй не буде страшно здійснювати перші відкриття в своєму житті, а батьки зможуть на власні очі побачити і розділити перші перемоги малюка, тим більше що навіть у такому ранньому віці їх буде чимало.

Плавання впливає на розвиток якостей особистості, таких як: сміливість, самовладання, витривалість, самостійність та рішучість. Психологами визнаний той факт, що діти, які займаються плаванням з дитинства, більш комунікабельні, володіють задатками лідерства. Важливе для всіх батьків питання: коли ж краще почати займатися плаванням. Заняття плаванням можна почати з немовлячого віку. Але це швидше буде

перебування у воді з елементами гімнастики для загального зміцнення організму. Деякі батьки приводять дітей на плавання в 4-5 років , оптимальний же вік на думку тренерів – 7 років.

Існують деякі переваги в тому, щоб привести дитину в басейн раніше, зайнятися плаванням в самому ранньому віці. Це насамперед відсутність дискомфорту і страху у малюка, тим більше якщо у воді він перебуватиме на руках батьків. Водне середовище на ранньому етапі взагалі може здатися малюкові рідною стихією. З віком може з'явитися страх води, боязнь потонути, що значно ускладнить навчання плаванню і позначиться на настрої дитини. Перш ніж почати заняття плаванням, батьки повинні абсолютно чітко визначити для себе рівень очікуваних результатів. Часто виходить так, що завищена планка батьків стає непереборною перешкодою для дитини. Перш ніж мріяти про лаври чемпіона, потрібно переконатися, і не раз, у тому, що цей вид спорту підходить вашій дитині, що він займається з задоволенням і готовий тренуватися серйозно.

Ми всі чудово розуміємо, що фізичні навантаження, не пов'язані з моральним задоволенням, не приносять радості, а значить спорт, який міг би радувати, перетвориться на катування. А можна залишити плавання на рівні хорошого фітнесу, з умінням правильно плавати і дихати, з позитивом від перебування у воді і впевненістю для батьків, що в будь-якій водоймі ваша дитина буде захищена від непередбачених обставин... Чи не це перша думка, з якої ми водимо за руку нашого крихітку в басейн?

### **Інформаційний бюлетень**

**Шановні батьки, пропонуємо Вам ознайомитись**

**з роботою басейна ДНЗ**

**Бойко І.О. інструктора з плавання:**

Наш садочок поглиблено працює за фізкультурно-оздоровчим напрямом, основними складовими якої є забезпечення належного фізичного розвитку, надання знань про засоби збереження та зміцнення свого здоров'я, комплексне використання ефективних методів фізкультурно-оздоровчої, оздоровчо-профілактичної, методичної роботи.

#### Завдання:

- створити умови для охорони та зміцнення здоров'я дітей;
- формувати у дітей потребу дотримуватися здорового способу життя;
- забезпечити повноцінний фізичний розвиток дітей шляхом інтеграції здоров'язберезувальних технологій;
- формувати первинний соціальний досвід дітей, культуру здоров'я та знання про шляхи його збереження.

#### Очікувані результати:

- усвідомлення цінності здоров'я;
- розуміння значення загартовування, безпечної поведінки, гігієни тіла для зміцнення здоров'я;
- уміння брати активну участь у різних видах рухової діяльності;
- оволодіння дитиною основними рухами-базовими вміннями та навичками;
- розвиток фізичних якостей і рухових здібностей;
- загальною руховою активністю дитини протягом усього часу її перебування у ДНЗ.

#### Результативність:

- усвідомлення цінності здоров'я;

- усвідомлення ролі фізичних вправ у розвитку та зміцненню організму;
- здатність самотійно застосовувати руховий досвід у повсякденному житті;
- дотримання правил безпеки життєдіяльності.

### Заняття з плавання:

Усім відомо, що ігри у воді та плавання сприяють фізичному розвитку дітей. Систематичне плавання допомагає розвивати органи кровообігу та дихання.

У результаті таких занять зміцнюється нервова система, міцніє сон, поліпшується апетит, удосконалюються рухи. Регулярні вправи у воді позитивно впливають на дитячий організм, сприяють його загартовуванню, формуванню правильної постави.

В нашому дошкільному закладі є можливість забезпечити вихованцям цікаві й ефективні заняття в басейні.

Ми впроваджуємо такі методи і форми навчання дітей плавання, які органічно вплелися в освітній процес закладу.

### Організація занять:

Заняття в басейні проводимо протягом усього року.

Навчати дітей плавати починаємо з молодшої групи. Розклад занять складено так, що всі діти всіх вікових груп плавають двічі на тиждень підгрупами по 8-10 осіб.

### Тривалість занять у басейні:

Молодша група – 15-20 хвилин.

Середня група – 20-25 хвилин.

Старша група – 25-30 хвилин.

Активна рухова діяльність у воді сприяє загартовуванню

дитячого організму.

#### Методика навчання:

Плануючи заняття ми дотримуємося такої послідовності навчання дітей плавання:

- ознайомлення з водним середовищем;
- навчання дихання з видихом у воду;
- навчання статичного плавання;
- навчання ковзання у воді;
- навчання відповідних рухів рук та ніг;
- навчання плавання способом «краль».

Дюгованець І.М., медсестра басейну ДНЗ:

Основне завдання в роботі медичної сестри на басейні контроль за дітьми, які відвідують заняття з плавання та санітарно-гігієнічний стан приміщення басейну.

#### Стан здоров'я дітей:

– згідно державних санітарних норм та правил, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України до купання в басейні допускаються діти з довідками від лікаря-педіатра, щодо стану їхнього здоров'я. За довідками від лікаря складається листок здоров'я, в якому вказано відомості щодо кожної дитини:

- група здоров'я;
- фізкультурна група;
- діагноз.

– перед кожним заняттям з плавання проводиться огляд дітей: стан шкіри нігтів, волосся, загальний вигляд дитини.

– обов'язкова наявність особистих речей дитини це змінна білизна, шапочка, мочалка, рушник, халат;

– кожна дитина перед виходом в басейн проходить через душ, де добре миється з милом та мочалкою одним з працівників басейну.

#### Санітарно-гігієнічний стан басейну:

Для дотримання санітарно-гігієнічних вимог здійснюється поточне прибирання, провітрювання та дезінфекція приміщень басейну.

Поточне прибирання проводиться щодня з використанням м'яких та дезінфікуючих засобів, генеральне – раз на тиждень.

Вода в басейні змінюється два рази на тиждень. Ванну басейну після спускання води мють проточною водою, а раз на тиждень – з використанням м'яких та дезінфікуючих засобів. Перед дезінфекцією чиститься щітками та миється мильно-содовим розчином, з подальшим ополіскуванням гарячою водою.

Ванна басейну заповнюється водопровідною водою та знезаражується. Основним методом дезінфекції води є хлорування. Для цього використовується таблетки «Максі хлор комбі», які дозволені СЕС. Один раз на квартал санітарно-епідеміологічна служба бере проби води для лабораторного контролю на мікробіологічні та паразитологічні показники.

Для забезпечення належного теплового режиму та комфортного перебування дітей на занятті з плавання температура повітря в залі басейну підтримується +24°C, +28°C, у роздягальнях і душових +25°C, +26°C, температура води в басейні на рівні +28°C, +30°C.



*Фотоальбом з плавання*