

Задачи обучения плавания

Расширять представления воспитанников об оздоровительном и прикладном значении плавания.

Дать представление детям о технике плавания «кролем» на груди и на спине.

Приучать детей не бояться воды. Воспитывать положительные эмоции при занятии плаванием.

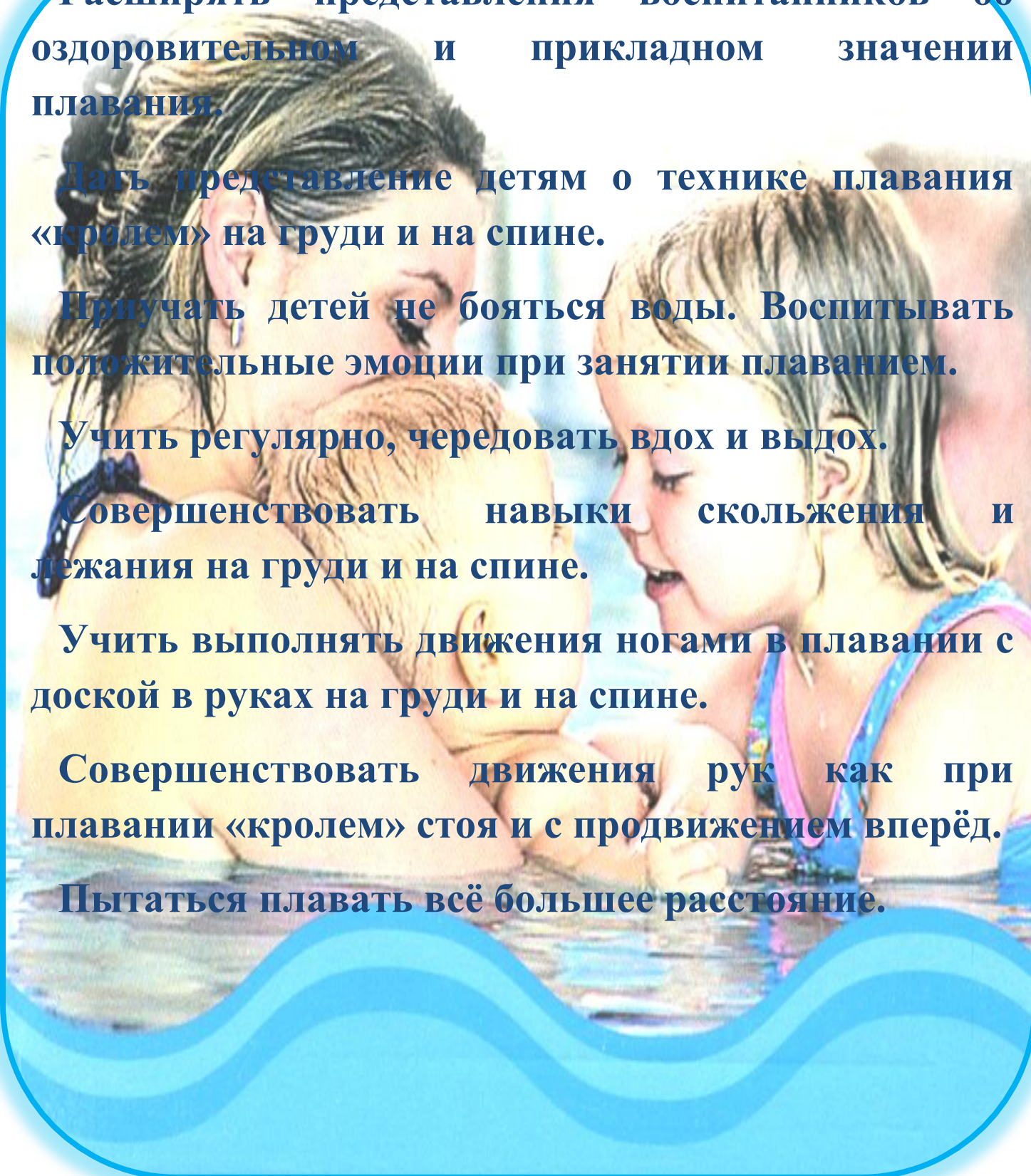
Учить регулярно, чередовать вдох и выдох.

Совершенствовать навыки скольжения и лежания на груди и на спине.

Учить выполнять движения ногами в плавании с доской в руках на груди и на спине.

Совершенствовать движения рук как при плавании «кролем» стоя и с продвижением вперёд.

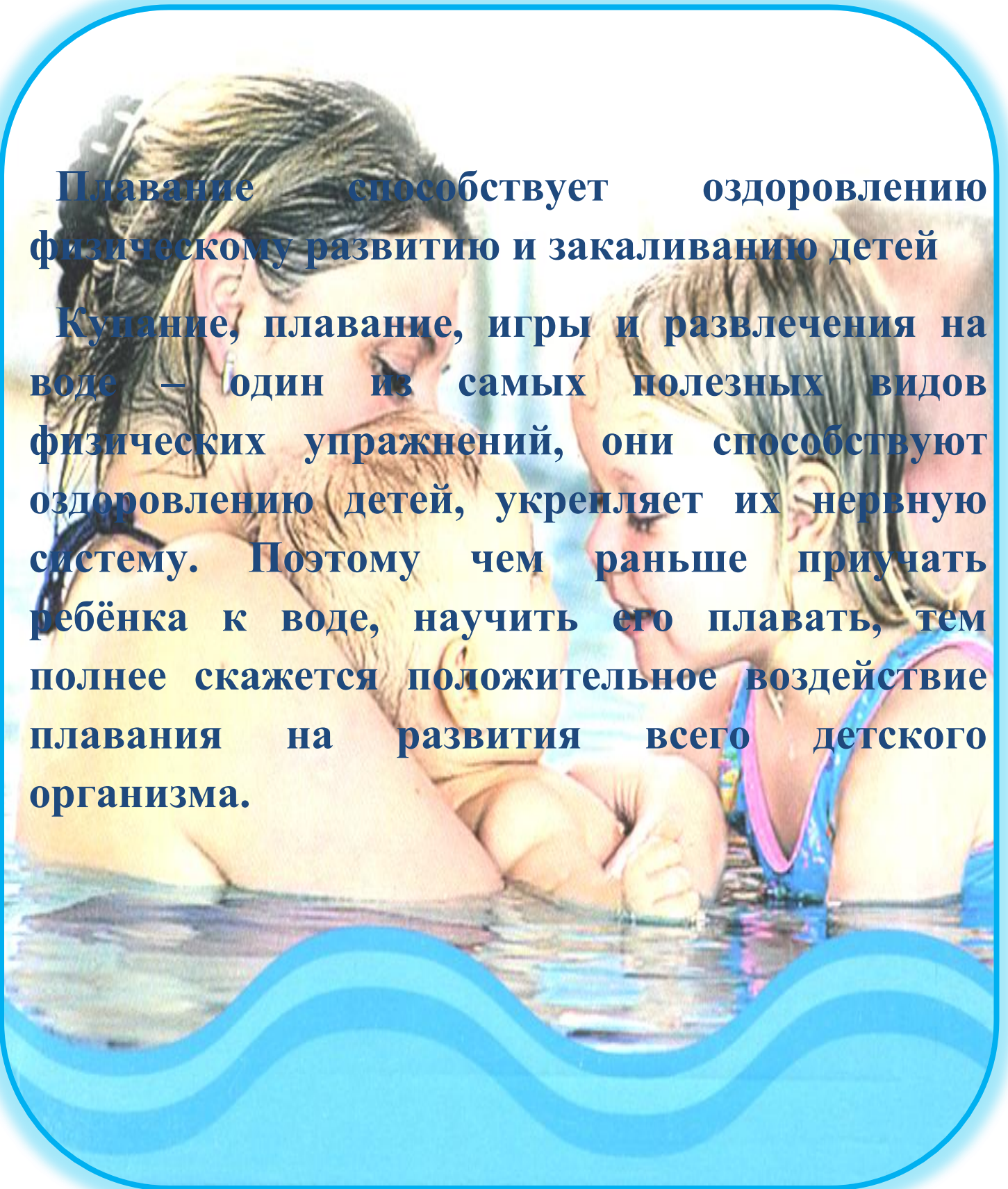
Пытаться плавать всё большее расстояние.



ЗНАЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ

Плавание способствует оздоровлению физическому развитию и закаливанию детей

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляет их нервную систему. Поэтому чем раньше приучать ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развития всего детского организма.



Техника безопасности занятий в бассейне

Поддерживать на занятии строгую дисциплину поведения в воде.

К занятиям допускать детей, прошедших медицинский осмотр и имеющих разрешение врача.

Входить и выходить из воды можно лишь с разрешения инструктора по плаванию.

Не допускать неорганизованного купания детей.

Не проводить занятия при температуре воды ниже 20 градусов.

Все занятия проводить под наблюдением медицинской сестры.

Периодически проверять санитарное состояние воды и помещений бассейна.

Не допускать, чтобы дети подавали ложные сигналы о помощи нарочно криками «Тону!», «Помогите!», «Спасите!».

Правила оказания первой помощи

Вода попала в ухо - вывести ребёнка из воды, вытереть уши полотенцем, если вода всё же осталась в ухе надо совершить несколько поскоков на одной ноге. Если вода попала в правое ухо-то на правой ноге и наоборот.

Ребёнок поперхнулся водой - предложить ребёнку откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопать ребёнка ладонью по спине, успокоить его.

Порез, царапина - надо смазать ранку йодом, зеленкой и наложить стерильную повязку, защищенную от загрязнений и помогающую остановить кровотечение, при глубоком порезе в течении, нескольких дне л не следует купаться, плавать.

Судороги в воде - вывести ребёнка из воды и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Ребёнок захлебнулся и скрылся под водой - взять ребёнка на руки и выйти из воды, положить ребёнка на ровную поверхность и, встав на колени сбоку, запрокинуть ему голову до отказа. Одной рукой удерживать голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажать ему нос, другой поддерживать рот ребёнка приоткрытым, надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклониться над пострадавшим и, равномерно вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулировать ВДОХ. Чем младше ребёнок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать. Можно одновременно вдвывать воздух в рот и нос ребёнка.

Массаж сердца - кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину груди и производят 5-6 толчков, толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалами примерно 1 сек. Надавливать на середину груди следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После, этого надо выполнить 1-2 вдввания воздуха в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей выполняется с осторожностью: надавливать на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а пальцами.