

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Следует еще раз подчеркнуть, что плавание оказывает огромное влияние на состояние здоровья и само по себе не вызывает заболеваний и простуды, если неукоснительно выполнять гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам, чем ребенок, который не занимается систематически.



ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ: научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее и выходить, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила.

Дополнительные средства закаливания: дыхательная гимнастика, сауна, самомассаж, точечный массаж, «тропинка здоровья»- рефлексорный массаж ног, фиточай.

Для занятий каждый должен иметь: халат, тапочки, сменные плавки, банное полотенце, шапочку (косынку) для сауны, пакет.

Для воспитания младших дошкольников, огромное значение имеет постоянное общение со взрослыми. Дети упражняются и играют с большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми. Поэтому, чтоб освоение детей в воде проходило успешнее, необходима помощь родителей. Хорошо освоившись в воде, получив большую двигательную подготовку и некоторую общеукрепляющую закаливание, дети гораздо легче овладевают плаванием.

Помните, плавание одно из мощнейших средств закаливания детей