

# Первое посещение бассейна - это событие в жизни ребенка

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне. Плавание имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, но и нервно-психологического развития ребенка. Оно оказывает огромное влияние на состояние здоровья. Следует подчеркнуть. Что плавание само по себе не вызывает заболеваний или 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.

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

**Правила поведения:** знакомство с основными правилами и их соблюдение.

**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.

## Помните, для детей плавать так же естественно, как и дышать!

Во время купания в домашней ванне поиграйте с ребенком. Предложите сначала помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею. Полить воду себе на спину, зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как он «смывает с лица мыльную пену». Затем надо показать, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо - «делать дождик». Предложите выполнить упражнения с лейкой. Обязательно играйте с игрушками, так как они позволяют разнообразить упражнения. Повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к купанию и играм в воде. Подберите игрушки и предметы, плавающие и тонущие различных форм и размеров, с изменяющейся плавучестью.

## Игровое упражнение "ВЕТЕРОК"

Предложите ребенку сделать глубокий вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный выдох на игрушки, лежащие перед ним, так, чтобы передвигать их потоком воздуха по воде. Покажите ребенку сами, посоревнуйтесь у кого «ветер» сильнее. Пребывание в воде у ребенка должно вызывать положительные эмоции: радость, удовольствие, заинтересованность. Во время купания постоянно разговаривайте с ним ласково, с добротой, повторяйте поощрительные слова.

