**ЛИКБЕЗ для родителей: занятия в бассейне ДОУ**

Польза занятий в бассейне для детского организма доказана многократно. Обучение плаванию способствуют развитию и укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки, а ритмичное дыхание способствует профилактике простудных заболеваний. Также стоит отметить, что плавание – один из самых менее травмоопасных видов спорта, так как тело полностью поддерживается водой, и нагрузка распределяется равномерно на все группы мышц.

Во время упражнений в воде, задействованные группы мышц, то сокращаются, то расслабляются (растягиваются), поэтому мышцы становятся сильнее и крепче, но при этом не увеличиваются в объеме.

На занятиях детей учим в первую очередь погружению в воду с головой, что способствует улучшению работы лёгких, координации, выработке навыка выдоха под водой. А еще правильное дыхание помогает равномерно насытить клетки мозга кислородом.

Кроме положительного влияния на общее состояние здоровья, занятия и игры в воде улучшают эмоциональное и психологическое состояние ребенка.

Рассмотрим структуру работы бассейна в ДОУ.

В помещении бассейна имеется:

* 2 раздевалки;
* Зал сухого плавания;
* Просторный зал с чашей для воды;
* Душевые, туалетные комнаты;
* Кабинет медсестры и комната инструктора по физической культуре;
* Помещения, в которых находится техническое оснащение бассейна;

В штате бассейна работают: инструктор по физической культуре, медицинская сестра, уборщик помещений.

Медицинская сестра осматривает детей перед началом каждого занятия в детском саду, на предмет выявления у них раздражения кожи и заболеваний, отсутствие у них медицинских отводов. В случае жалоб детей на самочувствие, медсестра освобождает их от занятия. Она находится с детьми в течение всего занятия

Инструктор по физической культуре (именно он обучает плаванию в бассейне) следит, чтобы дети приняли душ до того, как они пойдут в бассейн и после занятия. Бассейн имеет размеры 3 м на 7 м. Оптимальная температура воды 30-32 градуса. Медицинская сестра следит за детьми во время занятия, осуществляет надзор за гигиеническим состоянием бассейна, оборудования и всех прилегающих комнат, контролирует температуру воды и воздуха, помогает детям мыться и одеваться, оказывает первую медицинскую помощь в случае необходимости.

В нашем бассейне нет постоянной циркуляции, поэтому сброс и набор воды осуществляется ежедневно. В конце рабочего дня после слива воды производится тщательная обработка всех помещений моющими и дезинфицирующими средствами, согласно действующим СанПинам. Генеральная уборка в бассейне проводится раз в месяц.

Рекомендуемое время пребывания в бассейне, регулируется исходя из возраста детей: младшая группа – 15-20 минут, средняя группа – 20-25 минут, старшая и подготовительная группы – 25-30 минут.

Зимой занятия в бассейне должны проходить после прогулки,а если нет возможности это сделать, то между купанием и прогулкой должно пройти не менее 50 минут.

Перед занятием с детьми проводится краткий инструктаж по поведению в воде: внимательно следить за инструктором по физической культуре и выполнять его распоряжения, ни в коем случае не бегать и не шуметь, не прыгать с бортика, спускаться в чашу по лесенке спиной к воде, а в случае плохого самочувствия немедленно сообщить об этом.

Занятие в детском саду начинается с короткой физической разминки в зале сухого плавания, в ходе которой дети должны размяться и разогреть мышцы для дальнейшей работы в воде. Это необходимый этап, так как если сразу, не разминаясь пойти в воду – мы не добьемся желаемого оздоровительного эффекта. В группах младшего дошкольного возраста практикуется использование надувных нарукавников, так детям будет намного проще и безопасней держаться на воде.

В воде бассейна дети выполняют указания инструктора, обучающего какому-либо стилю плавания, и тут же отрабатывают приобретенные навыки. В конце занятия обязательно проводятся игры, которые очень нравятся детям и приносят массу положительных эмоций.

Финальная часть занятия по плаванию в детском саду – свободное плавание, когда дети просто резвятся в воде, без какого-либо задания.

По окончании занятия дети, по команде инструктора, выходят из чаши, принимают душ и вытираются насухо индивидуальным полотенцем.