

Плавание в вопросах и ответах

№ 2

Инструктор по физической культуре(плавание) Листенина М.А.

1. Какая температура воды должна быть для занятий оздоровительным плаванием в ванне и детском бассейне ДОУ?

При выписке из роддома врачи рекомендуют купать малышей в воде 37 градусов. В дальнейшем, с каждой неделей, градус можно опускать на одно деление и остановиться на комфортных 34-35. Если вы решили начать заниматься с малышом грудничковым плаванием, то надо иметь в виду, что при активных движениях, проводках, полосканиях в излишне теплой воде возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую и нервную системы, полностью сводится на нет эффект закаливания. Такое плавание теряет свое оздоровительное значение. Для занятий грудничковым плаванием комфортной будет температура воды в ванне 32-34 градуса, в зависимости от уровня подготовленности маленького пловца, физиологических особенностей и медицинских показаний.

Температура воды в бассейнах ДОУ на территории Российской Федерации прописана в Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03», утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 29 января 2003г. Для детей до 7 лет температура воды в детских общественных бассейнах должна быть в диапазоне 30-32 градуса. Температура водного потока при наливе чаши бассейна легко выставляется вручную и контролируется в течение дня термометром для воды.

2. Какая очистка воды в бассейне ДОУ?

В большинстве ДОУ наливные бассейны стандартного размера 3 м на 7 м с переливной системой водоотведения. Вода наливается в чашу утром и после использования сливается полностью вечером. Долив воды в бассейн осуществляется вручную по мере необходимости в течение дня. Избыток отработанной воды переливается через край по периметру

бассейна и уходит в канализацию. Никаких добавлений химреагентов, в том числе хлора, не производится. Это позволяет без ограничений посещать бассейн детям, склонным к аллергическим реакциям и сухости кожи.



3. Сколько раз в неделю ребенку нужно плавать?

В зависимости от целей, которые вы перед собой ставите, посещать бассейн рекомендуется с определенной частотой.

В общеразвивающих целях достаточно одного занятия в неделю. В программу таких занятий входят игры и развлечения на воде, элементы закаливания, элементы прикладного плавания, досуги.

В целях научиться плавать спортивными способами необходимо начать с 2х занятий в неделю. По мере овладения техникой и развитием антропометрических показателей можно увеличивать количество и продолжительность занятий.

В целях гидрореабилитации детям может быть показана ежедневная водная терапия.



4. Сколько времени или занятий необходимо моему ребенку, чтобы научиться плавать?

Если вы впервые пришли в бассейн в ДОУ в возрасте трех лет, то, чтобы освоиться в воде и почувствовать себя уверенным, каждому ребенку понадобится разное количество занятий. У всех детей разный характер, разный жизненный и плавательный опыт, разные семейные установки. Некоторые бесстрашно бросаются в воду и пытаются плыть, а некоторые осторожно стоят на дне и внимательно смотрят по сторонам. Но, рано или поздно, наступит момент, когда малыш сам решит оторвать ноги от дна и лечь на воду. Инструктор лишь побуждает его к этому, постепенно давая упражнения от простых к сложным и подбадривая словом. Для более быстрого достижения результатов, занятия должны быть регулярными и систематичными.

Иначе обстоит дело, если вы с рождения занимались грудничковым плаванием. Такие дети к году уже могут держаться на воде и на задержке дыхания проплыть 1-2м своим собственным стилем. В дальнейшем,

когда окрепнут мышцы шеи, ребенок может увеличить расстояние своего заплыва, подняв голову из воды и сделав вдох.

Надо отметить, что у детей, занимавшихся плаванием ранее, до прихода в сад, легче проходит адаптация в бассейне и к посещению групп ДООУ в целом. Сформированная к этому моменту любовь к воде, является великолепной мотивацией для похода в сад.

5. Индивидуальные или групповые занятия плаванием - что выбрать?

Формат индивидуальных и групповых занятий решает разные задачи.

Группы детей в ДООУ никогда не бывают однородными по навыкам и умениям в плавании, даже если это дети одного возраста. Кто-то плавает с рождения и уже стал ассом, а кто-то пришел в бассейн впервые и боится сделать шаг в воде, не держась за бортик. Это существенно усложняет выполнение одного и того же задания для всех. Педагогу приходится руководствоваться принципом доступности и давать задания, рассчитанные на средний уровень обучаемых.

Индивидуальный формат занятий позволит инструктору уделить больше времени неуверенному в себе ребенку, показав ему базовые упражнения и сформировав представление о занятиях в бассейне. Или, наоборот, загрузить давно плавающего ребенка, дав ему сложные варианты исполнения уже известных ему упражнений. Но в дальнейшем, когда малыши уже освоятся и начнут делать успехи, одним из важных условий их развития будет общение и взаимодействие со сверстниками. Ведь умение устанавливать контакт не только с близкими, значимыми для ребенка людьми, но и гармоничное сотрудничество с детьми, позволяет ребенку познавать себя, стимулирует его психологическое развитие и способствует формированию личности.

В групповом формате занятий дети воспитывают в себе лидерские качества, учатся решать возникшие споры, уступать или защищать свои интересы, проигрывать достойно или побеждать с азартом. На таких занятиях проводятся командные игры, эстафеты, соревнования. Дети смотрят, оценивают и стремятся повторить друг за другом даже трудные, не выполнимые до этого упражнения. Групповые занятия проходят более весело и эмоционально.

Идеальный формат занятий - малыми подгруппами. Инструктор отбирает детей по их умениям и навыкам и формирует небольшие группы по 3-4 ребенка. Не всегда эти дети оказываются одного возраста, они могут быть и смежных годов рождения. В таких группах малыши легко выполняют одно для всех задание, играют на равных в командные игры, стремительно развивают свои навыки и умения, быстро разучивают новые.

В нашем саду открыт прием в секцию по плаванию «Учусь плавать-1», и «Учусь плавать-2» с посещением бассейна один и два раза в неделю соответственно. Если ваш малыш чувствует тягу к воде, ждет не дожидается следующего похода в бассейн, вы можете записаться в секцию дополнительно к основным групповым занятиям. На таких занятиях решаются более узкие задачи, в зависимости от потребностей вашего ребенка. Занятия проводит педагог высшей категории с 16-летним стажем Листенина Мария Александровна.

6. Что нужно для посещения занятий по плаванию в нашем ДОУ?

Согласно установленным требованиям СанПиН2121188-03 к занятиям в бассейне ДОУ допускаются здоровые дети, не имеющие врачебных противопоказаний и сдавшие анализы на яйцеглист и энтеробиоз.

Для занятий необходимы плавательные вещи:

- резиновые шлепанцы,
- купальник/плавки,
- шапочка на голову,
- полотенце,
- халат).

Личные вещи ребенка являются личными и не передаются другим детям. Поэтому, в том случае, если вы что-то забыли дома и не доложили в рюкзак, ребенок к занятиям в этот день будет не допущен. Просьба заранее проверить собранные для бассейна вещи и не расстраивать малышей.

До встречи на голубых дорожках нашего бассейна!

