



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ



ГБОУ СОШ № 1412 СТРУКТУРНОЕ  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 4  
(ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)



В рамках проекта  
«Московские дети  
умеют плавать»



Рекомендации для родителей и педагогов

Выполнили: Педагог дополнительного образования: Тараскина Светлана Викторовна

Воспитатель: Соколова Светлана Юрьевна

Плавание помогает ребенку правильно развиваться:

- \* *Физическое развитие.* Активные и естественные движения, которые совершает ребенок в воде, способствуют укреплению мышц, позвоночника, костей. С этим действием связана функция коррекции осанки (даже в школьном возрасте!), предупреждения плоскостопия, появления пластичности и точности движений. В результате таких нагрузок полные дети худеют, а маловесные наращивают вес. Во время плавания тренируются даже самые мелкие мышцы, и регулярно плавающий ребенок становится сильным и выносливым.
- \* *Психическое развитие.* Вода для маленького ребенка – естественная среда, погружаясь в которую, он испытывает спокойствие и уверенность. Такое расслабляющее действие воды снимает стресс (в том числе родовой), поднимает настроение, улучшает сон. Таким образом, укрепляется вся нервная система, способствуя естественному психическому развитию малыша.
- \* *Внутренние органы.* Активные движения в воде улучшают кровообращение, а когда кровь лучше доходит до органов, они быстрее развиваются. Особо важным представляется польза плавания для:
  - мозга (ускоряются нервные процессы),
  - легких (увеличивается их жизненная емкость),
  - сердечно-сосудистой системы (ее общее укрепление)
  - желудочно-кишечного тракта (улучшается перистальтика кишечника).
- \* *Здоровье.* Постоянное купание и плавание действуют закаляюще, формируют стойкий иммунитет к различным, в том числе простудным инфекциям. Не менее важно то, что плавание способствует быстрому выздоровлению во время инфекционных заболеваний и исправлению некоторых состояний, избавлению от травм.
- \* *Массаж.* В процессе плавания вода естественным образом массирует кожу и мышцы, расслабляя и способствуя еще более активному кровоснабжению органов. Для младенцев важно также, что вода очищает потовые железы, улучшая таким образом кожное дыхание, которое в этом возрасте доминирует.

 **В чем все-таки  
польза плавания?**

## Чем же полезно грудничковое плавание?

Оно укрепляет мышцы, развивает органы дыхания, успокаивает нервную систему, расслабляет спазмированные и, наоборот, стимулирует вялые мышцы, тренирует работу сердечно - сосудистой системы и, конечно же, является мощным закалывающим фактором.

### С чего начать?

Начинать занятия следует как можно раньше, ещё в период новорожденности (до 1 месяца жизни), пока у ребёнка хорошо развиты безусловные рефлексы, а его организм ещё "не забыл" период своего внутриутробного существования, а поэтому ему легче адаптироваться к водной среде. Ведь она для новорожденного пока ещё даже более привычна, чем воздушная.

Однако, перед тем как начать занятия, посоветуйтесь со своим врачом. Существует ряд противопоказаний для некоторых детей: инфекция, родовое повреждение нервной системы на шейном уровне...Но не расстраивайтесь, если по каким - то причинам вы не можете пока заняться с малышом плаванием. Просто в некоторых случаях его надо подготовить к этому.

Первое занятие по плаванию не должно быть длинным, но постепенно его продолжительность можно удлинять, в том числе и увеличивать время проведения под водой. В основном же продолжительность плавания зависит исключительно от настроения ребёнка. Оно может занимать от 5-6 до 30 минут.

### Готовимся к плаванию!

#### Перед плаванием разогрейте ребенка с помощью массажа:

В основном применяются приёмы - поглаживание и растирание. Они выполняются без отрыва рук, обходя сосочки и область сердца, но захватывая межрёберные мышцы.

После грудки переходим на живот. Применяем приём "растирание". Направление движений здесь можно сравнить с лучами солнышка, - центр в области пупка.

Затем делаем круговое поглаживание по часовой стрелке (по ходу кишечника).  
Позвоночник и область почек также не растираем и не разминаем.

#### Готовим ванну:

Обрабатываем ванну сначала хозяйственным мылом, затем ополаскиваем горячей водой. Снова обрабатываем детским мылом и опять ополаскиваем горячей водой. Заливаем воду до комфортной температуры 36 - 37 градусов. Каждую неделю температуру воды снижаем на 0,5 градуса, но не более, чем до 30 градусов.



Начинаем с **грудничкового**  
**плавания**



- \* Руки мамы или папы вдоль туловища, - правая на груди, а левая на спинке. Большой палец правой руки подстраховывает подбородок, чтобы не произошло захлёбывание. Ведь новорождённый ребёнок пока не может сам держать голову.

Упражнение заключается в ходьбе по дну ванны. Используется безусловный шаговый рефлекс. Иногда дети не переставляют ноги сами, тогда при помощи поворотов туловища имитируем ходьбу, но стремимся к тому, чтобы он всё - таки делал это сам.

Поддержка должна быть лёгкой, несжимаемой, как можно более свободной.

Пройдя вдоль ванны, в обратном направлении возвращаемся на спинке, не меняя положения рук.

Это упражнение выполняется 5 - 6 раз.

## 1. Ходьба по дну



\* Из положения "стоя" - (правая рука мамы остаётся на груди, левая поднимается на голову; пальцы разворачиваем на себя), переходим в положение "лёжа на спине".

Правую руку перемещаем под голову. Большие пальцы правой и левой рук подстраховывают подбородок ребёнка.

Проводится медленное плавание на спинке "восьмёрками". Делаем 5-6 "восьмёрок".

## 2. Челночок



- \* В положении лёжа на спинке подводим ребёнка к торцу ванны так, чтобы он своими ногами смог оттолкнуться от стенки. Упражнение проводится под контролем ротика и носика. Выполняется 6-7 раз.

### 3. Толчки



- \* В положении «лёжа на животе» правая рука мамы идёт под левую подмышку ребёнка. Подбородок ребёнка, - в изгибы лучезапястных суставов взрослого. Левая рука подстраховывает затылок.
- \* Делаем "восьмёрки" на животе.
- \* Делаем 5-6 "восьмёрок".

## 4. Восьмерки на животе



- \* Ныряние выполняется так: левой рукой зачерпываем воду, поливаем со своих пальцев на лобик ребёнка, подавая одновременно медленную звуковую команду: "Ныряем".
- \* Имитация ныряния проводится 5-6 раз.
- \* Как только малыш начинает задерживать дыхание, с последними каплями воды опускаем его под воду. При этом левая рука идёт на затылок.

## 5.Имитация ныряния



- \* Если девиз: «плавать раньше чем ходить» не для вас, то профессионалы рекомендуют обучать ребенка плаванию в 6-7 лет: к этому возрасту у ребенка уже сформированы необходимые двигательные навыки и координация. Начинайте от простого к сложному, не забывайте о том, что «повторенье - мать ученья». Тренер-родитель, который хочет научить плавать ребенка, должен быть терпелив и не скучен, уметь в доступной для детского ума форме донести необходимую информацию, и, конечно же, хвалить и еще раз хвалить за успехи, поддерживать при неудачах и не скупиться на авансы.
- \* Первые занятия должны укладываться в 5 - 10 минут.
- \* Начинайте сейчас. В ванной! Первые подготовительные упражнения можете с успехом практиковать прямо во время мытья. Скажите ребенку: «сейчас мы искупаемся, а потом будем учиться плавать (играть в спасателя или водолаза). Хочешь?» Да конечно, он хочет, не сомневайтесь! Ребенок просто загорится этой идеей.



# Учим ребенка плавать (когда, где и как)...

1. Научите ребенка **выдыхать в воду**, объясните ему, что все великие пловцы выдыхают только в воду. Для начала пусть малыш опустит подбородок в воду и выдыхает на поверхность, создавая волну. Чуть позже усложните упражнение и предложите выдыхать воздух под водой.

2. Научите ребенка **задерживать дыхание** под водой. Пусть набирает полные легкие воздуха, окунается с головой и держится как можно дольше. А вы в это время считайте секунды и непременно сообщайте о победных результатах.

3. Необходимо обучить его **открывать глаза под водой**. Это совсем просто - накидайте на дно ванной игрушек, и пускай себе достает их по очереди. Скажите ему, что он спасатель, и сегодня проводится операция по спасению вон того оловянного солдатика. Здесь можно подключить упражнения на задержку дыхания и выдох в воду.

\* Отличным стимулом послужит ваше обещание, что как только он научится выдыхать в воду, задерживать дыхание и открывать глаза, вы пойдете в бассейн или на пляж. Плавать по-настоящему.

# 1. Выдох в воду, задержка дыхания, открытые глаза

- \* Следующий этап обучения проводите либо в бассейне, либо на водоеме.
- \* Перед тем, как научить плавать ребенка, покажи ему несколько чудесных упражнений, которые любое дитяtko освоит очень быстро.

1. Осознать выталкивающую силу воды и сделать маленькое открытие малышу поможет упражнение «поплавок» или «бочонок» - ребенок делает вдох, задерживает дыхание и погружается в воду, где обхватывает ножки, группируется и всплывает как бочонок.

2. Лежание на спине - стоя по пояс в воде, ребенок должен поднять руки и, слегка отталкиваясь ногами, плавно, без рывков откинуться назад и лечь на воду, погрузив затылок и уши. Руки и ноги слегка разведены. Тело расслаблено.

3. Лежание на животе - ребенок делает вдох, задерживает дыхание, поднимает руки, и опять же плавно наклоняется вперед и распластывается на поверхности воды. Лицо должно быть погружено в воду. Вам нужно быть рядом и слегка страховать чадо, придавая ему горизонтальное положение.

## 2. Упражнение «поплавок», лежание на воде на спине и животе

## 1. "Морская звездочка"

\* Глубина воды по пояс.

\* Для выполнения упражнения в положении стоя надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

\* Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.



## 2. "Буксир"

\* Упражнение выполняется в паре.

\* Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

\* Правила: лежащий на воде ногами не работает.



**\* Игры, способствующие  
выработке навыка лежания  
на воде**

- \* Ознакомление с правильными движениями рук и ног до того, как научить плавать ребенка, обсуждению, конечно же, не подлежит.

**Упражнения для ног:** малыш держится за бортик бассейна или за родителя и активно двигает прямыми ножками, с оттянутым носком, вверх и вниз, создавая пену и брызги. Целые фонтаны брызг! Обязательно обратите внимание ребенка на то, что тело должно быть расположено горизонтально, а для этого нужно активнее работать ножками.

- \* Теперь берите дитя на буксир и ходите с ним вдоль берега. Потом позвольте это сделать ему самостоятельно, с мячом или пенопластовой доской.

**Упражнения для рук:** самое время осваивать на берегу движения руками. Брассом (одновременные, загребающие под себя движения) или кролем (попеременные круговые движения рук). После тренировки на берегу ребенок, стоя по грудь в воде, закрепляет навыки.

- \* Пусть почувствует сопротивление и упругость воды. Следите за тем, чтобы пальцы ладоней были сомкнуты, и гребок шел под себя. Теперь, поддерживая дитя под грудь, дайте ему вдоволь помолотить руками воду.

## 3. Упражнения для ног и рук

Стоя по пояс в воде, ребенок должен поднять руки вверх, свести ладони, немного присесть и, оттолкнувшись от дна, свободно заскользить по воде. Сейчас двигать руками и ногами не нужно. Лицо должно быть погружено в воду. Пусть тренируется скользить по воде как можно дальше.

Когда ребенок освоит скольжение, смело переходите к плаванию: ребенок должен, скользя по воде, учиться двигать руками и ногами. Отойдите на пару-тройку метров и предложите проплыть до вас.

\* Тренеры дают советы родителям начинать обучение сразу на глубокой воде - чтобы не было соблазна постоянно опускать ноги вниз, ища опору. НО будьте рядом, страхуйте, подбадривайте и хвалите своего пловца.

## 4. Свободное скольжение по воде и первый заплыв

## 1. "Стрела"

- \* Для игры необходимо 2 и более играющих (дети) и взрослый
- \* Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Взрослый одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.
- \* Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.
- \* Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта (если это бассейн) и скользить без движений.

## 2. "Винт"

- \* Игра выполняется в бассейне.
- \* Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.
- \* Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов, и при этом проскользит дальше всех.

\* **Игры, способствующие  
выработке навыка  
скольжения**

\* Советы родителям:

\* Разумеется, главное в том, как научить плавать ребенка, советы родителям - личный пример. Если вы начнете с лекции: «брасс - это стиль плавания, при котором выполняются симметричные движения руками и ногами...» ребенок сбежит от вас, даже не поняв толком, чего от него хотят. Сначала покажите, затем сделайте это вместе и лишь потом пускай ребенок самостоятельно демонстрирует вам «стиль».

\* Не гонитесь за техникой - сейчас самое главное в том, как научить плавать малыша, это чтобы ребенок не только научился держаться на воде, но и получал удовольствие от плавания, чувствовал воду. Возможно, в конце лета он сам попросит отвести его в спортивную секцию, где опытный тренер научит его плавать баттерфляем. О том, где найти такой бассейн читайте в следующей рубрике.

## 5. Делай, как я



## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В БАССЕЙН?

- Два полотенца
- Мыло и мочалку
- Купальник маме, плотные плавательные трусики ребенку, самым маленьким – специальный памперс для купания
- Резиновые шапочки по размеру, и маме и ребенку
- Шорты и футболку, если есть занятия «на суше» (общая разминка, проработка плавательных движений)
- Маленький фен
- Детский увлажняющий крем (независимо от способа очистки вода бассейна очень сушит кожу)
- Шлепанцы для воды и бортика, а также всех перемещений внутри спорткомплекса
- Сменную обувь для взрослых, если вы пойдете смотреть на занятия с трибуны.



## Полезные советы:

- \* Вы пришли в бассейн и в первую очередь идете в душ. Когда будете мыться с ребенком, не делайте ему слишком теплую воду! Помните, что вода в бассейне оздоровительного плавания от 26,5С до 27С.
- \* После душа хорошо вытрите ребенка, не нужно кутать его в полотенца, главное чтобы ребенок был сухим. Для чего все это необходимо? Во время первого вашего урока по плаванию возможно ребенок вообще откажется заходить в воду даже вместе с вами, а если и зайдет, то через некоторое время и чтобы у ребенка не было переохлаждения, воспользуйтесь вышеуказанными советами.
- \* Следующий шаг по обучению плаванию ребенка это отсутствие, каких либо нарукавников, больших надувных мячей, и всевозможных надувных зверей. Допускается лишь специальная доска для плавания, да и то она вам на первом уроке не понадобится. Пренебрегая этим правилом, вы поспособствуете привыканию ребенка к постоянной опоре и отодвинете счастливый момент, когда ваш ребенок сделает свои первые плавательные гребки.
- \* Если ребенок боится воды и сам не захочет спуститься в мелкую часть бассейна, возьмите его на руки и вместе с ним спуститесь в бассейн. В случае, когда ребенок даже с вами не желает окунуться - ничего страшного. Пусть побудет на «бережку», пока вы покажете на примере как это здорово на самом деле. Лучше когда в бассейне находятся другие дети, в коллективе ребенку проще адаптироваться, и не бояться.

\* **Идем в бассейн**

### ? Как часто надо заниматься?

- \* Считается, что в бассейн ходить следует от 2 до 4 раз в неделю. А дома в ванне занимаются каждый день.

### ? В какое время лучше плавать?

- \* Стандартно, рекомендуется первая половина дня, не менее чем через час после еды и за полчаса до нее. Но в вопросе выбора лучшего времени следует ориентироваться на активность ребенка и возможности родителей.

### ? Какой должна быть температуры воды?

- \* Температура воды подбирается под каждого ребенка индивидуально, ориентируясь на его поведение. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, вода не должна быть холодной. Но чтобы побудить его совершать активные движения, она не должна быть и слишком теплой. Обычно начинают с 36-37°C и уменьшают на полградуса в неделю до уровня 30°C для грудничков и ниже - для более старшего возраста. Температура воздуха при этом должна быть не менее 25°C.

### ? Нужны ли добавки в воду?

- \* Добавки могут раздражать слизистые, так что лучше ими не увлекаться. Другое дело, если есть рекомендация врача. Тогда плавание - отличный способ применить назначение.
- \* Часто в воду добавляют морскую соль, которая не только благотворно влияет на организм, но и нейтрализует лишние химические соединения в водопроводной воде.

### ? Каким должен быть бассейн?

- \* Оптимальным вариантом являются комплексы бассейнов при детской поликлинике, но хороши и детские бассейны, например, при развивающих центрах. В крайнем случае, уже 6-месячного ребенка можно переводить из домашней ванны во взрослый бассейн, но при условии, что в нем соблюдаются правила гигиены.
- \* Основным фактором при выборе бассейна должно служить то, насколько добросовестно выполняет свои обязанности медицинская служба. Это касается и слежение за качеством воды, и контроля посетителей. От каждого посетителя должны требовать медицинскую справку и документ, удостоверяющий личность.
- \* Воду в бассейнах сейчас обеззараживают не только хлоркой, но и озоном, ультрафиолетом, ионами меди и серебра. У каждой технологии есть свои минусы и плюсы. Представляется, что важнее выбирать не технологию очистки, а то, насколько эффективно она проводится в конкретном бассейне.

### ? Как помочь ребенку справиться со страхом?

- \* Если ребенок внезапно испугался в воде, постарайтесь успокоить его, не вытаскивая из воды, иначе закрепится связь воды и чувства страха.
- \* В некоторых случаях, но не постоянно, оправдано пребывание мамы в ванной вместе с ребенком. Это можно делать до тех пор, пока малыш не почувствует себя в воде достаточно уверенно.
- \* Первое посещение бассейна лучше всего провести совместно с родителями, даже если вы в дальнейшем планируете занятия с инструктором.



# Вопросы - ответы



- Алексеевская Бассейн на алексеевской фитнес-клуба "ЗЕБРА"
- Алексеевская Бассейн завода Квант
- Алтуфьево Бассейн ДЮСШ № 80
- Алтуфьево Бассейн ДЮСШ № 83
- Алтуфьево ИКС-ФИТ
- Алтуфьево ИКС-ФИТ Многофункциональный Детский Спортивный Комплекс
- Бибирево Бассейн "Алтуфьевский"
- ВДНХ "Ква-Ква Парк"
- ВДНХ Бассейн Детского оздоровительно-образовательного центра (ДООЦ)
- Владыкино Бассейн СДЮШОР №076
- Отрадное ИКС-ФИТ
- Медведково ФОК Яуза
- Медведково Бассейн ФОК Полярная звезда
- Петровско-Разумовская Бассейн Московской сельскохозяйственной Академии
- Свиблово Бассейн СК Медведково



# Бассейны СВАО

\* Просторный спортивный бассейн длиной 25 метров - 3 дорожки. Глубина бассейна подойдёт как для взрослых, так и для детей.

\* Вода проходит несколько кругов очистки озоном. Ежедневно в бассейне проводятся занятия по:

❖ аквааэробике,

❖ водному поло,

❖ разнообразные детские программы.

\* За обстановкой в бассейне наблюдают опытные инструкторы, которые всегда помогут в затруднительной ситуации, а при желании проведут индивидуальные тренировки.

\* Время работы с 7.00 до 22.00



## Адрес и схема проезда

\* Телефон для справок: +7 (495) 707-05-83

\* Телефон администрации: +7 (495) 707-05-81

\* Электронная почта [dush80-svao@mail.ru](mailto:dush80-svao@mail.ru)

\* Адрес: 127543, г. Москва, ул. Корнейчука д. 28 корпус 2

\* Проезд от м. Медведково

Выход из 1-го вагона, далее на авт. № 606 до остановки "Поликлиника"

\* Проезд от м. Бибирево

Выход из последнего выгона, далее на авт. № 290 до остановки "Поликлиника"

\* Проезд от м. Алтуфьево

Выход из последнего вагона, далее на авт. № 815, 259 до ост. "Поликлиника"

# Бассейн на Корнейчука

Бассейн Спортивный комплекс Медведково	Заповедная 3	Ботанический	+ 7 495 4767500
		Сад	
		Отрадное	
		Свиблово	

Спорткомплекс Филиал "МПО им. И. Румянцева"	ул. Писцовая, д. 12	Дмитровская	+ 7(495) 685 06 47
		Савеловская	

Бассейн спортивного комплекса ТСХА	Лиственничная аллея, дом 12А	Петровско- Разумовская	+ 7 499 9762926
---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------	--------------------

Бассейн фитнес клуба ИКС- ФИТ.Орбита Отрадная 8 Отрадное + 7 495 7836690

Бассейн фитнес клуба Pride Club	Всеволода Вишневого, 46	Дмитровская	(495) 580- 78- 00
		Тимирязевская	

# Ближайшие бассейны с детской ванной (лягушатником)

Бассейн «Дегунино»	Керамический пр- д, д.61, к.3	Петровско- Разумовская	+ 7 495 483- 0255
-----------------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------

Бассейн автокомбината 3, спорткомплекс «Лихоборы»	3- й Нижнелихоборский проезд, дом 1	Войковская Петровско- Разумовская	+ 7 495 4825428
--	--	---	--------------------

Бригантина Специализированная ДЮСШ олимпийского резерва по плаванию	Коминтерна, стр. 16	Медведково	926- 07- 21
--	------------------------	------------	----------------

Аква клуб загородного клуба ЮНА-ЛАЙФ	Свердлова	Тимирязевская	+7 495 5792184
--------------------------------------	-----------	---------------	----------------

Бассейн «Останкино»	Большая Марфинская 7	ВДНХ Владыкино	+ 7 495 6199912
---------------------	----------------------	-------------------	-----------------

**\* Продолжение списка бассейнов с  
лягушатниками**

## ГОУ ДОСН ДЮСШ №83 имени А.Я. Гомельского

(есть бесплатные направления)

- \* Баскетбол
- \* Гандбол
- \* Плавание
- \* Спортивные танцы
- \* Футбол

Адрес: Белозерская ул., д. 14 (р-н Бибирево)

Телефон: (495) 707-0551

Сайт: [www.basketball83.ru/](http://www.basketball83.ru/)

## ДЮСШ №80

- \* Плавание
- \* Баскетбол
- \* Гандбол
- \* Футбол
- \* Теннис

Адрес: Корнейчука ул., д. 28, к.2 (р-н Бибирево)

Телефон: (495) 707-0583

# Спортивные школы

## Советы для родителей, которые едут с малышом на море в первый раз:

- \* 1. Маленькие детки любят входить в воду на руках у родителя и погружаться вместе с ним. То есть надо не окунать ребенка рядом с собой, а прижать к груди и заходить так, чтобы вам было воды по шею.
- \* 2. Можно сидеть с ребенком на руках в линии прибоя, посыпать ваши ноги песком и камушками. При этом держать ребенка крепко, чтобы волны его не мотали. Бросать камушки в воду – веселое и спокойное занятие, нравится всем малышам.
- \* 3. Хорошая игра - идти вглубь за игрушечным корабликом – он уплывает, а вы его достаете. Ребенок увлекается и забывает про страх.
- \* 4. Для того, чтобы увлечь ребенка старше трех лет плаванием и снять страх перед водной стихией, неплохо помогают очки для плавания. Опускать лицо в воду и «нырять» дети должны под пристальным вниманием взрослых!!!
- \* 5. Используйте бассейн (маленький надувной) – прямо на берегу. Очень удобно посадить в него плескаться грудничка. Вода та же – соленая и полезная, а малышу не так страшно.
- \* 6. Возьмите для ребенка тапочки, в которых не жалко будет мокнуть. Если на берегу будут камушки-ракушки, по которым ребенок откажется ходить, наденете обувь. Пусть лишние неприятные факторы не мешают знакомству с водной стихией.
- \* 7. Большой бассейн – странная вещь. Зачем он, если мы специально приехали купаться в море? Но, тем не менее, дети их очень любят. Иногда бассейны бывают в тени – в них хорошо пересидеть самое пекло. Дети и плавать в них учатся лучше: пол ровный, им не страшно, волн нет.



# Отдых на море с ребенком



*Противопоказаний к плаванию очень мало. К ним относят:*

- тяжелые врожденные пороки сердца,
- различные острые заболевания (пневмония, ОРВИ с лихорадкой) в период обострения,
- неврологическая патология, которой сопутствует судорожный синдром,
- серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, которые требуют фиксации конечностей,
- кожные инфекции,
- мокнущие диатезы,
- детский паралич,
- эпилепсия,
- глубокая недоношенность.

*\* Могут не допустить к плаванию недоношенных детей, а также детей с рахитом и железодефицитной анемией.*

*\* Для исключения состояний, не позволяющих заниматься плаванием, перед началом занятий следует проконсультироваться с педиатром, детским невропатологом и ортопедом.*

## **Противопоказания к плаванию**

## Организация занятий в бассейне:

- \* Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 3х7 метра, глубиной 60-90 см.
- \* Спуск в бассейн производится с бортика, выход по лестнице, сделанной из не скользящего материала.
- \* При бассейне две раздевальные комнаты, оборудованные вешалками для одежды и полотенца, банкетками, диванчиками. На полу в раздевальных комнатах лежат паласы.
- \* При бассейне две душевые комнаты, имеющие 2-душевые установки для мытья тела детей перед входом в бассейн и при выходе из него, и туалетные. В помещении бассейна имеются приспособления для сушки волос детей.
- \* С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой кладутся резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу.
- \* Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей не более 6-8 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Для занятий дети делятся на подгруппы по 6-8 детей. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется от 10-15 до 30-35 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

**Информация для  
работников детских  
садов**

- \* Занятия плаванием с детьми дошкольного возраста проводятся в бассейнах, отвечающих всем санитарно-гигиеническим требованиям. Вода в бассейне чистая и прозрачная, ежедневно наливается с городского водопровода, с постоянным притоком свежей воды. Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений, благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок.
- \* В соответствии с Санитарными правилами\* температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне  $+29^{\circ}\text{C}$ , в раздевальной и душевой в пределах  $+25-26^{\circ}\text{C}$ , воды в бассейне  $+27-31^{\circ}\text{C}$ .
- \* \* Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физическому воспитанию и спорту № 156776. М., 1980 г.

## **Гигиенические требования к помещениям бассейна, их оборудованию и качеству воды**

- \* Дезинфекция воды - вода с водопроводного крана, меняется каждый день, во время занятий, постоянный приток чистой воды.
- \* Дезинфекция ванны проводится при каждом опорожнении бассейна. Её тщательно моют мыльно-содовым раствором, чистят щёткой с последующим ополаскиванием горячей водой из шланга.
- \* Дезинфекции подлежат: обходные дорожки, полы, скамейки в раздевалках, резиновые коврики, дверные ручки, поручни. Их протирают ветошью, смоченной 0,5-1,1% раствором хлорамина. Периодически проводится дезинфекция панелей до уровня не менее 2 метров от поверхности пола в зале бассейна, подсобных помещений (во время санитарных дней) как заключительный этап генеральной уборки.
- \* Текущий контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, осуществляется медсестрой по бассейну.

## Дезинфекция воды и ванны

- \* Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.
- \* Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

К ним относятся:

- \* -доски из пенопласта (для каждого купающегося)
- \* -надувные игрушки;
- \* -резиновые и пластмассовые игрушки;
- \* -мелкие игрушки из плотной резины(тонущие);
- \* -обручи;
- \* -мячи разного размера.
- \* Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

## Инвентарь и оборудование

- \* При посещении бассейна у каждого ребёнка должны быть следующие купальные принадлежности: плавки, резиновая шапочка, купальные тапочки, полотенце, резиновая губка, мыло, расчёска, плавательные очки по желанию.
- \* При подготовке к занятию по плаванию дети должны раздеться в своей раздевальной до нижнего белья, надеть поверх него свой халат или накидку, на ноги - носки и тапочки, взять свои купальные принадлежности и идти в бассейн.
- \* Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем они снимают одежду, по возможности быстро и аккуратно её складывают или вешают. Прежде чем войти в воду, дети должны тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой. Температура воды гигиенического душа  $+36^{\circ}\text{C}$ . После этого дети на некоторое время становятся под холодный душ (около  $+30^{\circ}\text{C}$ ). В местах выхода из душевой на обходную дорожку имеется проходная ножная ванна.
- \* Выйдя из бассейна, дети принимают теплый душ, температура которого на 2-4 градуса выше температуры воды в бассейне. После занятий плаванием и душа они тщательно насухо вытираются полотенцем, сушат волосы.

## Требования к одежде, купальным и туалетным принадлежностям детей

### Заведующая детским садом:

- Обеспечивает условия проведения занятий по плаванию и контроль за работой бассейна;
- осуществляет общее руководство организацией работы с воспитателями и родителями;
- включает обучение детей плаванию в общий план работы дошкольного учреждения;
- определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение;
- совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по физической культуре несёт ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

### Старший воспитатель:

- Принимает участие в разработке расписания занятий плаванием для каждой возрастной группы;
- оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах в связи с занятиями плаванием;
- при необходимости вносит изменения в режим рабочей группы;
- принимает участие в разработке содержания занятий по плаванию для разных возрастных групп;
- помогает воспитателям в работе с родителями при подготовке детей к занятиям в бассейне;
- осуществляет контроль за выполнением учебно-воспитательной работы в детском саду в целом, в том числе за реализацией программы обучения детей плаванию.

**\* Дополнительные должностные  
обязанности  
сотрудников дошкольных учреждений  
при обслуживании бассейна**

## Воспитатель:

- принимает участие в составлении расписаний учебных занятий группы(с учётом посещения детьми бассейна) и строго следит за его выполнением;
- проверяет наличие у детей купальных принадлежностей, помогает подготовить им всё необходимое для занятий в бассейне(полотенце, мочалку, мыло, плавки, шапочку и др.);
- во время занятий плаванием одной подгруппы проводит подготовительные упражнения и разминку с другой, готовит её к занятиям в воде;
- контролирует проветривание групповой комнаты;
- в подготовительный к занятиям период учит детей быстро одеваться, раздеваться, аккуратно складывать свою одежду, насухо вытирать тело полотенцем;
- знакомит детей с правилами поведения в помещениях бассейна и непосредственно во время занятий плаванием;
- проводит работу с родителями по вопросам подготовки детей к занятиям плаванием;
- следит за состоянием здоровья детей, поддерживает тесную связь с родителями, врачом, медсестрой с целью своевременного выявления детей, нуждающихся в щадящем режиме или освобождении их от занятий плаванием.

## Помощник воспитателя:

- помогает воспитателю в подготовке детей к занятиям по плаванию, следит за порядком и чистотой в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании;
- осуществляет проветривание помещений, обеспечивает создание таких условий в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не могли простудиться;
- приводит подгруппы детей в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату;
- по окончании занятий организует соответствующую обработку и сушку купальных принадлежностей;
- помогает детям убрать остальные принадлежности (тапочки, губки, мыло).



## Инструктор по физической культуре:

### \* Состав работ:

- проводит учебные занятия по плаванию согласно программы "Физическая культура в детском саду" с учётом возрастного состава группы;
- составляет расписания занятий по плаванию для каждой группы совместно со старшим воспитателем;
- осуществляет выполнение составленного расписания занятий;
- ведёт дневник ( журнал ), где фиксируется содержание занятий по плаванию и усвоение его детьми;
- ведёт журнал учёта посещаемости детьми занятий по плаванию, выясняет причины пропуска занятий;
- проводит беседы с воспитателями групп и обслуживающим персоналом по вопросам организации занятий по плаванию;
- организует предварительную работу с родителями по подготовке детей к занятиям в бассейне, проводит беседы с детьми, начинающими занятия в бассейне, о правилах внутреннего распорядка в помещении бассейна и их выполнении;
- наблюдает за порядком в бассейне, поведением детей и добивается обязательного выполнения детьми указаний педагогов;
- оказывает помощь детям при раздевании и принятии душа, особенно при отсутствии воспитателя или помощника воспитателя, приучает их к строгому соблюдению требований гигиены;
- поддерживает контакты с медицинским персоналом, проверяет совместно с медсестрой гигиеническое состояние условий проведения занятий в бассейне, полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей на воде;
- постоянно совершенствует своё мастерство, методические приёмы работы с детьми, а также ведёт пропаганду среди сотрудников дошкольного учреждения и родителей;
- участвует в проведении физкультурно-оздоровительной работы, повышении квалификации воспитателей в вопросах теории и практики физического воспитания.

\* *Норматив численности - 0,25 ед. на каждые 2 группы.*

**\* Нормативы численности и должностные обязанности работников, обслуживающих бассейн детского сада**

## Уборщик помещений бассейна:

\* Состав работ:

- проверка санитарного состояния душевых и раздевальных отделений бассейна;
- еженедельная тщательная уборка душевых, туалетов при душевых, раздевальных отделений;
- влажная протирка пола и стен щётками мыльными или щелочными растворами с непрерывным ополаскиванием водой, чистка кранов;
- ежемесячная профилактическая дезинфекция душевых кабин, туалетов; приготовление моющих растворов;
- проверка санитарного состояния зала с плавательной ванной и содержание его в чистоте, вытирание пыли, влажная протирка пола, оборудования, чистка урн от мусора, мытьё обходных дорожек ванн вручную и с помощью шлангов, влажная протирка стен дверей, мытьё ванн при спуске воды из бассейна.

\* *Норматив численности - 0.5 ед. при количестве групп, с которыми проводятся занятия по плаванию, до 8, 1 ед. - при наличии 9 и более групп.*

## Медсестра по бассейну:

\* Состав работ:

- проводит осмотр детей перед каждым занятием по плаванию,
- освобождает их от занятий при недомоганиях и жалобах на плохое самочувствие,
- наблюдает за состоянием детей во время занятий,
- контролирует санитарное состояние всех помещений бассейна и оборудования.

Будьте  
здоровы  
и

растите

здоровых детей!

