



РОЗВИВАЄМОСЯ ФІЗИЧНО:

плавання у закладі дошкільної освіти

ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Заняття з плавання в закладі дошкільної освіти — це унікальна можливість для дитини всебічно розвиватися. Тож наявність басейну в дитячому садку — це вагома перевага для всіх. Нижче висвітлено методологію, структуру й правила занять з плавання в садочку.

Головні переваги плавання для дітей такі:

- зміцнення м'язів, покращення координації, гнучкості та витривалості;
- зміцнення імунітету й серцево-судинної системи, покращення роботи органів кровообігу та дихання;
- покращення сну та апетиту;
- розвиток цілеспрямованості, наполегливості, рішучості та дисциплінованості;
- зниження рівня стресу та сприяння формуванню соціальних навичок.



І хоча регулярні заняття плаванням загартовують дитячий організм — удосконалюють механізм терморегуляції, сприяють адаптації до різних температурних умов, — не всі батьки підтримують такі заняття в закладі дошкільної освіти. Деякі бояться, що діти можуть застудитися, інші — що трапиться лихо. Причинами такого ставлення здебільшого є недооцінювання ними значення плавання для зміцнення здоров'я дитини та необізнаність з умовами організації й методикою проведення самих занять. **Тому важливо проводити просвітницьку роботу на батьківських зборах, розповідати про переваги плавання, умови в басейні тощо.** Також корисно регулярно інформувати батьків про прогрес дитини, адже в багатьох дітей дуже швидко покращується постава, удосконалюються рухи, діти стають витривалішими та спритнішими.



Якщо у вашому закладі дошкільної освіти є басейн, то всім дуже пощастило! Басейн обов'язково має бути обладнаний системами очищення води, терморегуляцією та нековзким покриттям, душовими кабінами, роздягальнями та місцями для сушіння волосся, туалетними кімнатами. Самі ж заняття повинні проводити кваліфіковані інструктори в присутності медичної сестри, яка перед заняттям ретельно огляне дітей. Не повинні допускатися до занять діти з найменшими ознаками захворювання чи поганим самопочуттям, а також ті, які мають медичні протипоказання, такі як алергічні реакції на хімічні речовини у воді басейну (наприклад, хлор), епілепсію, проблеми з дихальною системою та інші.

Заняттям у басейні обов'язково передують гігієнічні процедури (відвідування туалету, душу). Прийом їжі в дітей повинен бути не раніше як за 30–40 хв до занять у воді.

Заняття з плавання організовується з окремими групами дітей:



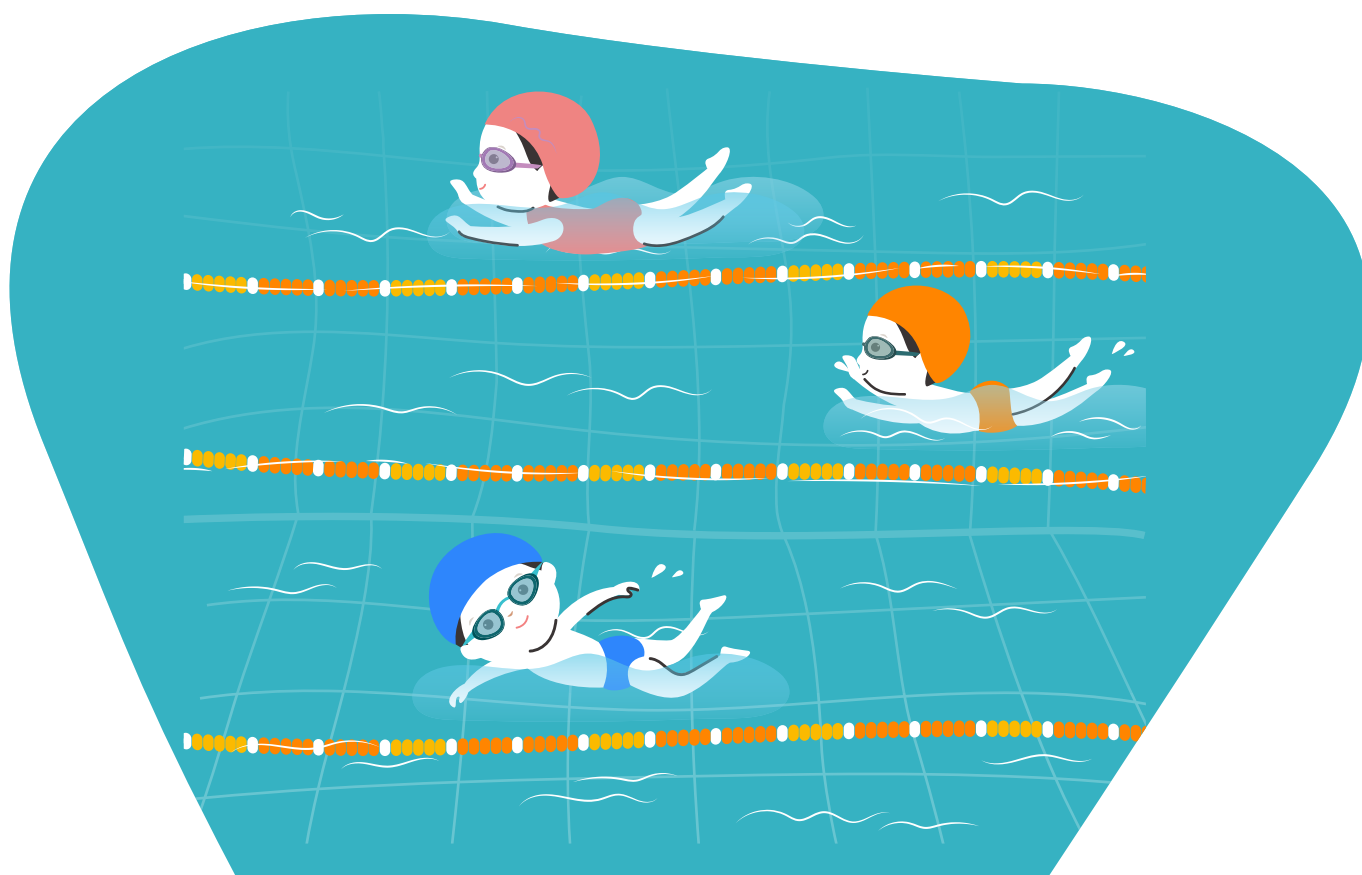
3-й рік життя —
по 5–6 дітей



4-й рік життя —
по 8–10 дітей



5-й і 6-й рік життя —
по 10–12 дітей



Перші заняття повинні бути короткими — до 15–20 хв, поступово збільшуючись. Від вихователя — інструктора з плавання залежить перше враження дитини про басейн. Потрібно зацікавити дитину, доступно та наочно познайомити з водою. Адже в кожній віковій групі знайдуться діти, які будуть боятися ввійти у воду. З ними варто виявляти делікатність, терплячість. У жодному разі не можна силоміць тягнути дитину в басейн. Тільки поступово, крок за кроком, дитина подолає свій страху. Це може бути як за кілька занять, так і за кілька тижнів. Часто діти бояться сходити у воду східцями. Тому інструктор з плавання має допомогти дитині, стежачи, щоб вона не сковзнулася.

На заняттях з плавання дуже важлива дисципліна. Не можна допускати неорганізованого купання, самовільних стрибків чи пірнань. Безпека дітей — першочергова турбота та відповідальність дорослих.

Саме заняття як основна форма організації навчання дітей плавання має таку **структуру**:

- ◆ підготовчий етап (5–10 хв),
- ◆ основний етап (15–20 хв) і
- ◆ підсумковий етап (5 хв).



Кожна частина має свої конкретні завдання: **підготовча** — це розминка (ходьба, пробіжка, комплекс загально-розвивальних вправ на суші (якщо немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться на воді); **основна** — це підготовчі вправи, вправи для опанування певного способу плавання (засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), спеціальні вправи на вдосконалення техніки плавання, рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь; **підсумкова** — ігри, естафети, вільне плавання. В заключній частині має бути обов'язкове зниження фізичного й емоційного навантаження. Це допоможе уникнути перевтоми та зберегти інтерес до занять.

Пам'ятайте, що наявність басейну в дитячому садку — це вагома його перевага, адже плавання сприяє гармонійному розвитку дитини. А вміння плавати — необхідна навичка кожної людини, що додає впевненості та покращує здоров'я!



для кожної дитини

