



Утверждаю:

И.о. директора МАУ «СШ «Старт»

В.Н. Иноземцев

### **Правила посещения спортивного занятия плаванием в малом бассейне группы "Мать и дитя".**

Основной направленностью спортивных занятий в группе «Мать и дитя» является, оздоровление, закаливание и ознакомление ребенка с плаванием. Занятия предполагают организацию плавания в бассейне детей 1-4 лет вместе с мамой. Каждое занятие строится на игровых приемах, инструктор по спорту обучает родителей приемам страховки, и под руководством мамы организует обучение двигательным навыкам в воде.

Направленность занятий: физкультурно – оздоровительная.

Цель занятий: обучение детей в раннем дошкольном возрасте плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

#### **Задачи занятий:**

- ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- ознакомление родителей с различными способами поддержки ребенка;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем на воде при помощи мамы.

#### **Знания, которые получают дети во время занятий:**

- правила поведения в бассейне;
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;
- умение входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно;
- ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте;
- подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи мамы;
- поливать воду себе на голову, умывать лицо;
- присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- выполнять «самолетик»- исходное положение - ноги вместе сзади, руки в стороны в надувниках, в надувном круге;
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

#### **Посетителю плавательного бассейна запрещается:**

- посещать занятия при наличии признаков заболеваний кожных покровов или повреждения кожи, а также при наличии любых медицинских повязок и лейкопластырей;
- входить в воду бассейна без предварительного принятия душа;
- проносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие и другие посторонние предметы, не связанные с проведением занятий по плаванию;
- ходить босиком по помещениям спортивного комплекса;
- проходить в раздевалки, душевые и помещения бассейна в верхней одежде и уличной обуви;
- толкаться, прыгать с бортиков, нырять в длину и глубину;
- погружаться в воду на задержанном дыхании, нырять вниз головой, подавать ложные сигналы о помощи, хватать других посетителей, сталкивать в воду;
- входить в воду без разрешения инструктора;

- входить в воду с жевательной резинкой;
- посещать бассейн с макияжем и в украшениях;
- пользоваться перед посещением бассейна кремами, мазями, маслами;
- плавать в одежде, не предназначенной для плавания (шорты, стринги, бриджи и т. п.);
- загрязнять любым способом воду бассейна, бросать посторонние предметы в бассейн;
- оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с взрослыми;
- продолжать занятия плаванием при появлении признаков недомогания;
- находиться в здании в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормальную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать;
- приносить в помещение бассейна продукты питания, напитки с последующим их употреблением;
- отжимать купальные костюмы в помещении раздевалки;
- находиться более 10 минут до начала и после окончания сеанса в раздевалках бассейна;
- поднимать шум — дети часто увлекаются и азартно кричат во время спортивных игр;
- бегать в помещении бассейна — когда ребята бегают и толкают друг друга, риск поскользнуться на скользком полу выше.

Общение мамы и ребенка при организации обучения будут способствовать повышению интереса к играм с водой, активизации двигательных навыков и умений, и сближению совместной деятельности ребенка и мамы. Сформируется устойчивый интерес у детей к занятиям в воде. Сформируются двигательные навыки в воде, положительные эмоции от общения в воде с мамой.

Почему очень важно в возрасте 1-4 лет заниматься в бассейне с мамой...

Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого.

Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна. Занятие плаванием занимает особое место в физическом воспитании и развитии ребенка, укреплении здоровья с самого рождения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставит плавание на одно из первых мест в физической культуре. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый шквал положительных эмоций!

#### **Правила сопровождающим.**

Сопровождающим детей лицам (мама/папа/бабушка/дедушка) для посещения занятий в бассейне необходимо при себе иметь: купальник или (плавательные плавки), шапочку для плавания, сменную резиновую обувь (на нескользящей подошве), герметичный пакет с ручками для сдачи уличной обуви в гардероб, полотенце, принадлежности для душа (мочалку, мыло).

Перед посещением бассейна посетитель обязан смыть с себя любые косметические средства, снять все ювелирные изделия и иные украшения.

Посетителям не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

Все посетители должны соблюдать правила личной гигиены. Вымыться в душевой с мылом и мочалкой (без купальника или плавательных плавков) не более 5 минут.

Входить на занятие в помещение бассейна в купальнике, плавательных плавках, резиновых тапочках (сланцах) и плавательной шапочке.

Сопровождающему лицу необходимо помыть ребенка с мылом и мочалкой (без купальника или плавательных плавков), далее выключить душ, переодеть ребенка в купальник или плавательные плавки, одеть шапочку, пройти с ребенком в чашу бассейна в установленное время.

Для ребенка необходимо иметь полотенце, сменную резиновую обувь (на нескользящей подошве), шапочку, средства личной гигиены (мочалка, мыло), подгузник для плавания.

Вход в воду и окончание занятий осуществлять исключительно по разрешению инструктора. В случае прекращения занятий до истечения 45 минут, посетитель бассейна должен поставить в известность об этом инструктора.

Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам спиной к воде.

Особое внимание сопровождающему необходимо уделить разъяснению ребенку о необходимости посещения туалета перед началом занятия.

Вне зависимости от санитарно-эпидемической ситуации детям дошкольного возраста в обязательном порядке требуется справка от педиатра о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (срок действия данной справки 3 месяца со дня выдачи).

Инструктор по спорту

А.А. Музалевская

Согласовано:

Заместитель директора по организации  
спортивно-массовых мероприятий  
и адаптивному спорту

Н.А. Житкова

Начальник отдела платных услуг

О.А. Ярославцева

Юрисконсульт

А.А. Тремзина