



Утверждаю:
И.о. директора МАУ «СПШ «Старт»
В.Н. Иноземцев

Правила посещения спортивного занятия плаванием в малом бассейне детьми в возрасте 5-7 лет.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

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

Задачи занятий:

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение и приобретение широкого круга двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- сохранение здоровья (профилактика заболеваний с помощью закаливания);
- улучшение дыхания и кровообращения;
- развитие двигательной активности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности ЦНС.

Знания и умения, которые дети получают на занятиях:

- сведения о пользе занятий плаванием;
- правила поведения в бассейне, душе, раздевалке;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками и ногами брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;
- игры, эстафеты, развлечения на воде;
- плавание любыми способами со вспомогательными средствами.

В процессе занятий физическими упражнениями дети выполняют стандартную разминку и специальные упражнения по обучению скольжению на груди и дыханию.

Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Начальное обучение в воде

Общие упражнения. Упражнения с неподвижной опорой – бортиком бассейна или пенным корытцем. Упражнения с подвижной опорой – плавательной доской. Упражнения без опоры.

Дыхание. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры.

Скольжение по воде. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Упражнения на скольжение с работой рук.

Движения ногами. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Скольжение с работой ног и рук.

Техника спортивных способов плавания

Кроль на груди. Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без

опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

Кроль на спине. Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.

Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Основная форма занятий по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше.

Подготовительная часть (10 мин). Объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание.

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 детей, сталкивать их в воду;
- входить в воду без разрешения инструктора;
- входить в воду с жевательной резинкой;
- загрязнять любым способом воду бассейна, бросать посторонние предметы в бассейн;
- 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.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта.

Плавание для ребёнка 5-7 лет способствует значительному развитию мускулатуры. Активно работают большинство скелетных мышц. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется равномерно, и создаются благоприятные условия для их работы. А если мышцы крепкие, то и тело не будет страдать от сидения за партой в школьные годы.

Вода благоприятствует не только физическому здоровью, но и психологическому состоянию. Она помогает снять нервное напряжение, тревоги, негатив, хорошо справляется с раздражительностью. Регулярные игры в воде всегда приносят детям радость и создают хорошее настроение.

Умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективен процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе и к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Правила сопровождающим:

Для занятий в бассейне ребенку необходимо 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).

Сопровождающему лицу необходимо помыть ребенка с мылом и мочалкой (без купальника или плавательных плавков) не более 5 минут. Далее выключить душ, переодеть в купальник или плавательные плавки, одеть шапочку. Далее ребенок самостоятельно проходит в чашу бассейна.

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

Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

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