Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 51

открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

(Детский сад № 51 ОАО «РЖД»)

Консультация для родителей II младшей группы

**«Первые шаги малыша в бассейне»**

|  |
| --- |
| Подготовила:  Инструктор по физической культуре  Муравьева Алла Георгиевна |

январь 2016г.

Уважаемые родители! В этом году ваш малыш впервые придет на занятие по плаванию. Чтобы посещение бассейна стало радостным и для детей и для родителей задача нашего ДОУ донести всю необходимую информацию, касающуюся обучения плаванию младших дошкольников.

Польза плавания несомненна и общепризнана. Вода приносит массу положительных эмоций, оказывает оздоровительный и укрепляющий эффект.

Занятия плаванием можно отнести не только к самым популярным видам спорта, но и к терапевтическим методикам, применяемых в медицине и реабилитационных процессах.

Воздействие воды на тело ребенка позволяет повысить общий тонус организма , снять физическое и психическое напряжение.

Плавание является одной из эффективных закаливающих процедур, повышающих иммунитет человека и совершенствующих механизмы терморегуляции. В результате этого повышается адаптивная способность организма позволяющая приспосабливаться к условиям внешней среды.

В нашем ДОУ дети получают уникальную возможность посещать бассейн 2 раза в неделю и заниматься обучением плаванию под руководством инструктора и медицинского персонала.

Температура воды нашего бассейна составляет 25 – 27º в летний период, и 28 – 29º в зимний период. Такая температура оптимальна для дошкольников.

В течении учебного года дети 3 – 4 лет на занятиях по плаванию учатся:

– заходить в воду, передвигаться в ней шагом, бегом, прыжками;

– не боятся брызг;

– поливать себя из ведерка;

– держаться на воде при помощи поддерживающих средств (наручников);

– опускать лицо в воду;

– вдох и выдох в воду.

А теперь, немного о том, ***как собрать малыша в бассейн!***

1. ***Сумка (рюкзак)*** – должна быть просторной, на застежке. Изготовлена из материала, который легко стирается и не намокает. Должна быть помечена групповым шрифтом на видном месте.
2. ***Халат*** – должен быть оптимальной длины, не мешать ребенку при ходьбе, но и не быть слишком коротким. Желательно с капюшоном.
3. ***Полотенце*** – должен быть среднего размера, чтобы ребенку было удобно вытираться.
4. ***Трусики*** для бассейна. Для ребенка 3 – 4 лет желательно иметь хлопчатобумажные трусики, которые свободно могут одеваться на влажное тело.
5. ***Сланцы.*** Резиновые, должны соответствовать размеру вашего ребенка.
6. ***Шапочка***, приобретается по размеру головы ребенка, соответствует стандартам.

***Спасибо за внимание!***