**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребёнка - детский сад № 31**

**г. Яровое Алтайского края**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ**

**«КОГДА НАЧИНАТЬ»**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Удовенко Ю.Н..,**

**инструктор**

**по физической культуре**

**2015г.**

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Формирование умения плавать предусмотрено программой, начиная со второй младшей группы, т.е. с четвёртого года жизни ребёнка.



Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуют механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития ребёнка

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием.

С самого начала ребят знакомят с основными правилами:

* Входить в воду только по разрешению.
* Не стоять в воде без движения.
* Не мешать друг - другу окунаться.
* Не наталкиваться друг на друга.
* Не кричать.
* При необходимости проситься выйти /в туалет/.
* По команде преподавателя быстро выходить из воды.
* В помещении бассейна нельзя бегать, идти надо спокойно, соблюдая порядок.

Для занятия в бассейне каждому ребёнку необходимо иметь:

* 1. Купальные плавки.
  2. Резиновую шапочку.
  3. Губку.
  4. Полиэтиленовый пакет /маленький/ для складывания вещей под №1,2,3.
  5. Полотенце для тела.
  6. Коврик под ноги.
  7. Сланцы.
  8. Халат.
  9. Спортивную сумку или пакет, для складывания всех принадлежностей.

В день, когда проводятся занятия плаванием, дети приносят всё необходимое с собой, в специальной сумке или пакете.

После занятия все принадлежности дети складывают в сумку. Предварительно уложив губку, плавки, резиновую шапочку в отдельный непромокаемый пакет. В конце дня родители должны взять вещи, чтобы принести их чистыми и сухими к следующему занятию. После каждого использования резиновые шапочку, губку моют горячей водой с мылом, сушат; плавки и полотенце стирают и проглаживают.

КАК ЖЕ ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ЗАНЯТИЯМ?

Прежде всего, дети должны научиться, самостоятельно раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы, до ног /не нарушая последовательности: заканчивать надо мытьём ног/. В детском саду или дома можно также постоянно приучать ребёнка к воде. Дети должны научиться пользоваться душем. С ними можно начать подготовительные занятия, например, научить ребёнка в ванне погружаться в воду с головой или погружать в воду лицо, но, естественно, без какого-либо принуждения. Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванием.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ, КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ПОСЕТИТЬ ВРАЧА И ПОЛУЧИТЬ У НЕГО СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ РАЗРЕШЕНИЕ.