**Бассейн в детском саду: подготовка к обучению плаванию.**

***«Давайте же мыться, плескаться,***

***Плавать, нырять, кувыркаться,***

***В ушате, в корыте, в лохани,***

***В реке, в ручейке, в океане, -***

***И в ванне, и в бане,***

***Всегда и везде –***

***Вечная слава воде!»***

**К. И. Чуковский «Мойдодыр»**

Плавание манит и пугает одновременно. Одни родители уверены, что только там можно сделать иммунитет ребёнка устойчивым ко всем заразам мира, другие - что «общий лягушатник» снабдит дитя новыми болячками. Так в чём же правда? Стоит ли «бросать» родное существо в пучину воды и эмоций?

**Польза бассейна** неоспорима: активно плавающие дети не умеют болеть простудой. Плавание полезно для обмена веществ, нервной, дыхательной, сердечно - сосудистой систем, опорно - двигательного аппарата. Именно бассейн предотвратит сколиоз, который сейчас превратился в один из «бичей цивилизации», сформирует хорошую осанку, улучшит координацию движений. Ребёнок становится сильнее и выносливее. Кроме того, после бассейна ребёнок ест «за двоих» и крепко спит. Плавание незаменимо для детей с синдромом повышенной возбудимости, гипертонусом мышц, гипотонусом мышц, ДЦП. Ну и наконец, ребёнок научится плавать, а это значит, что отправляя его на море, к бабушке на дачу или в летний лагерь Вы можете практически не волноваться об играх на воде.

***Малышам 2-3 лет*** достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным участием в игровом процессе.

Малышам полезно просто играть в воде, получая пользу и удовольствие от водных процедур. Даже если у ребенка имеется определённый талант к плаванию – не спешите учить его плавать «как следует» - он вряд ли будет этому рад.

Выбирая поддерживающие плавательные средства для ребёнка, помните, что в этом возрастном периоде нельзя разрешать детям плавать в резиновых надувных кругах, как это делали раньше. Дело в том, что в круге малыш находится в вертикальном положении, а принять лежачее положение в круге очень тяжело. Желательно использовать такие поддерживающие средства, как надувные воротники, нарукавники, пояса, жилеты.

Дети этого возраста чувствуют давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не могут сопоставить эти ощущения с тем, что надо делать для улучшения своей плавучести. Поэтому, желая обучить ребёнка основам профессионального плавания, лучше поручить его заботам инструктора (тренера) по плаванию.

***В возрасте 4-5 лет*** уже можно научить ребенка лежать на воде (на спине), познакомить его с физическими качествами воды (что вода сопротивляется движению наших рук и ног, что на вдохе человек плавает, а на выдохе опускается под воду, что при горизонтальном положении тела человек лучше держится на воде, а в вертикальном - хуже и т. д.). А вот если дети уже в этом возрасте проявляют активный интерес и способности к обучению плаванию, их стоит обучать самым простым элементам плавания, но показывать ребёнку какие-то определённые стили плавания, всё же не стоит. Знакомство с техникой плавания лучше доверить тренеру (инструктору).

***Итак, ваш сын или дочь достигли 6-7 лет?*** Это самый благоприятный возраст для обучения плаванию. Теперь он уже в состоянии понимать, что от него хочет инструктор, ведь без этого невозможно добиться нужного результата. У ребенка должно возникнуть так называемое "чувство воды".

Обеспечивается оно специальными рецепторами кожи мышц, и в возрасте 6-7 лет ребенок уже может адекватно реагировать на сигналы, посылаемые этими рецепторами в ЦНС. Дети помладше тоже, конечно, чувствуют давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не могут сопоставить эти ощущения с тем, что надо делать для улучшения своей плавучести. Поэтому, желая обучить ребёнка основам профессионального плавания, лучше поручить его заботам тренера по плаванию.

***Опасения родителей***, считающих, что от бассейна больше вреда, чем пользы – тоже можно понять. Холодная вода, толпы водоплавающих граждан, неизменный запах хлорки в бассейнах общего пользования и перспективы сделать ребёнку фигуру буквой «Т» (особенно не хотелось бы этого для дочки) способны безоговорочно перевесить мечты ребёнка покорять кафельные глубины. Старый, добрый запах хлорки убил желание плескаться в воде уже не у одного поколения потенциальных пловцов. Так можно ли найти бассейны без хлорированной воды? Ответ – нет. Всё дело в том, что существуют нормы Санэпиднадзора, которые требуют наличия в воде любого бассейна хлорки в количествах 0,4-0,6 мг/л. Это означает, что в любом бассейне хлорка есть, даже если его сотрудники говорят Вам иное. Тем не менее, в бассейне детского сада её количество вообще отсутствует, так как бассейн заполняется водопроводной водой, чаша опустошается и обрабатывается дезинфицирующими средствами ЕЖЕДНЕВНО!

Другой вопрос, который часто мучает родителей будущего пловца, - насколько велик риск подхватить в бассейне инфекции? Ответ – риска нет, так как состояние здоровья детей, пришедших на занятие в бассейн, ежедневно контролируется медсестрой.

***Стили плавания – с чего начать?***

В том, с какого именно вида плавания следует обучать детей плавать, нет согласного мнения даже у специалистов: одни считают, что начинать надо с кроля, другие, что с браса. Впрочем, решение этого вопроса тоже лучше доверить специалистам. Среди множества стилей плавания на Олимпийских играх используют всего четыре дисциплины: брасс, вольный стиль, плавание на спине и баттерфляй. Если же вы вовсе не планируете отдавать сына или дочь в спортивную секцию, то лучшим результатом «домашних» уроков плавания можно считать умение ребёнка легко держаться и передвигаться в воде (пусть даже неизвестным науке стилем плавания), безбоязненно нырять, правильно распределяя дыхание и, главное, получать большое удовольствие от самого процесса. Ведь плавание укрепляет, закаляет организм, помогает ребенку лучше адаптироваться к различным состояниям окружающей среды, способствует развитию органов дыхания, исправляет недостатки осанки, плоскостопия. Правда, такую пользу плавание принесёт, только если подойти к обучению детей грамотно, помочь преодолеть водобоязнь и привить желание всю последующую жизнь использовать плавание, как наилучший способ отдыха, развлечения и здоровой физической нагрузки.

Помочь родителям постепенно приучать малышей к водной стихии и не бояться её поможет небольшой тест.

**ТЕСТ «Как установить привыкание к воде»**

1. Я могу под душем как угодно долго поливать водой голову и лицо.

Брызги воды в плавательном бассейне меня не раздражают.

После окунания в воду мне не нужно каждый раз протирать глаза руками.

**2.** Я могу в хорошем темпе, одновременно помогая руками, ходить и бегать в воде при высоте ее по грудь.

**3**. Я могу приседать в воде и ненадолго окунать в воду голову.

**4**. Опираясь руками на дно, я могу вытянуть тело по поверхности воды:

— ложась на живот;

— ложась на спину.

**5.** Я могу вдыхать ртом воздух над поверхностью и выдыхать под водой:

— дважды;

— трижды;

— пять раз.

***Ольга Яновна Капустина, инструктор физкультуры***