

Гигиеническое воспитание и подготовка детей к занятиям в бассейне.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий.

Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых, объясняют значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания, показывают помещение бассейна, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.

Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь плавки, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, сланцы, халат. В день, когда проводятся занятия по плаванию, дети приносят все необходимое с собой в сумку. После занятий все принадлежности дети складывают в сумку, предварительно уложив мыло, губку и плавки в отдельный непромокаемый мешочек. В конце дня родители должны взять все вещи, чтобы принести их чистыми к следующему занятию: после каждого использования резиновые шапочки, губки моют горячей водой с мылом, плавки и полотенца стирают и проглаживают.

Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности.

Гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении неотъемлемая часть воспитательно-образовательного процесса и осуществления всех форм физкультурно-оздоровительной работы. Оно сопутствует каждому моменту жизни ребенка - утренней гимнастике, учебным занятиям, еде, сну, прогулке и т. д. Гигиенические навыки особенно необходимы ребенку при подготовке к занятиям плаванием и в процессе обучения.

При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки — чистоплотность, аккуратность. Сначала детей (младшая группа) приучают к выполнению простейших правил - мыть руки после всякого загрязнения, игры, прогулки, после пользования туалетом и перед едой. При посещении бассейна детей учат пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: с помощью взрослых они должны уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, необходимые для занятий в бассейне, не забывать их убирать и после окончания занятий.

В дальнейшем продолжаем воспитывать навыки личной гигиены, но все больше привлекаем детей к самостоятельному их выполнению.

Для успешного проведения занятий плаванием необходимо продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно одеваться и раздеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь. Напоминаем детям правила мытья под душем перед плаванием, помогаем им в этом, учим их самостоятельно вытираться, сушить волосы.

В средней группе все гигиенические процедуры дети должны чаще проделывать без помощи взрослых, осознанно.

В старшей группе дети должны уметь уже без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые скрытые части тела, особенно промежность. При необходимости дети должны уметь помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сборе вещей. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определенной последовательности вытираться - сначала вытирать голову, лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.

В подготовительной к школе группе дети должны самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Дети 6-7 лет без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро одеваться и раздеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

Важно помнить о том, что добиться хороших результатов в воспитании у детей прочных навыков личной гигиены и выполнения элементарных правил общественной гигиены, в воспитании культуры поведения, организованности и дисциплинированности можно лишь при постоянстве предъявляемых требований и создании благоприятной гигиенической обстановки для выполнения их. Особенно важно, чтобы окружающие детей взрослые сами были чистоплотными, понимали значение гигиены для здоровья. Важно также и то, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье, а для этого и в детском саду, и в семье к детям должны предъявляться единые требования.