



## **Бассейн.**

**Плавание** является жизненно необходимым навыком. Ведь тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой.

Плавание – самый щадящий вид спорта. Во-первых, минимален риск травм. Во-вторых, в бассейне может

тренироваться даже тот, у кого есть проблемы с суставами, спиной или избыточным весом, зрением; даже те, кто страдает заболеваниями, при которых противопоказаны силовые виды спорта, т.е. плавание, является одним из наиболее доступных видов спорта для детей.

В нашем детском саду функционирует плавательный бассейн размером 7,5м на 3м, максимальной глубиной 80 см. Обучение детей плаванию начинается с трех лет. Занятия проводятся групповым способом. Для каждой возрастной группы подбираются различные комплексы упражнений на суше и в воде.

### **Основные задачи:**

- Ознакомление со свойствами воды, правилами поведения в воде.
- Закаливание и содействие коррекции физического развития.
- Обучение плаванию.

### **Длительность занятий:**

II младшая группа 15 минут,  
Средняя группа 20 минут,  
Старшая группа 25 минут,  
Подготовительная группа 30 минут.

Температура воды поддерживается в среднем пределах 30-32 градуса, воздуха - в пределах 28-32 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 "Вода питьевая".

**Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь:**

- Халат с длинным рукавом с капюшоном
- Полотенце
- Плавки
- Резиновую шапочку
- Губку
- Резиновые сланцы



