**Консультация для родителей**

**«Организация занятий по плаванию»**

Одним из эффективных способов физического развития и оздоровления детей являются **занятия плаванием**. Далеко не все уверенно чувствуют себя в воде. Поэтому наша задача научить ребенка адаптироваться в водной среде, научить его уверенно держаться на воде.

**Плавание** называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как **плавание.**

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций **организма**, стимулирующих функциональное развитие всех его систем.

**Занятия** в нашем бассейне проводятся в первой половине дня с 9 утра и до 13 часов дня. Температура воды в бассейне 28-30С. Температура воздуха 30°С

Продолжительность **занятия** зависит от возраста детей.

• Младший и средний возраст 3-4 года, занимаются 15-20 минут

• Старший возраст 5-6 лет, занимаются 25-30 минут

При обучении **плаванию** мы ставим цель укрепить здоровье детей, научить их уверенно и безбоязненно держаться на воде, привить первоначальные навыки и приемы **плавания.**

Далее задачи, которые мы ставим в младшем возрасте:

преодолеть водобоязнь,

ознакомиться со свойствами воды;

овладеть действиями, подготавливающими к **плаванию:**

это передвигаться по дну различными способами, играть в воде, освоить погружение в воду, вдох и выдох в воду, обучить движениям ногами

**Задачи обучения плаванию в средней группе**:

погружаться под воду с головой,

выполнять движения ногами вверх-вниз;

лежать на воде без **плавательных средств**

освоить более сложные передвижения в воде;

формировать умение правильно, ритмично чередовать вдох над водой и выдох в воду.

**В старшей и подготовительной группах овладение техникой плавания предполагает**:

продолжать разучивать скольжение на груди и спине, как на задержке дыхания, так и с полным выдохом;

согласовывать движения ног и дыхания;

обучать движениям рук;

учить согласовывать движения рук и ног; в сочетании с дыханием;

учить **плавать** стилем кроль на груди и кроля на спине в полной координации движений *(подготовительная группа)*.

При обучении **плаванию** используются разнообразные варианты **занятий**: традиционные, игровые, сюжетные – где дети обучаются и закрепляют различные движения; **занятия**-эстафеты – где дети учатся соревноваться, показывают свои умения; **занятия зачеты**; на **занятиях** свободного типа дети самостоятельно выбирают себе игры, задания по желанию, демонстрируют свои умения.

В младшем возрасте **занятия только игровые.**

Мы стараемся сделать так, чтобы впечатления ребенка от пребывания в воде были положительными.