

## *Подготовка детей к занятиям по плаванию и их гигиенические требования.*

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 в дошкольном учреждении и дома.

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 и аккуратность.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводятся специальные беседы. Инструктор по плаванию рассказывает о личной гигиене, которые нужно соблюдать при мытье под душем, во время пребывания в воде, и после окончания занятий.

Так же детей знакомят с правилами поведения в бассейне, в раздевалках, в душевых, объясняют значение водных процедур. Проводится экскурсия в помещении бассейна. Детям рассказываю, какие купальные принадлежности они должен иметь при посещении бассейна.

Детей второй младшей группы при посещении бассейна приучают к выполнению простейших правил - уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, необходимые для занятий в бассейне, не забывать их убирать и после окончания занятий.

В среднем возрасте продолжают воспитывать навыки личной гигиены, но всё больше привлекают детей к самостоятельному их выполнению.

В старшей группе все гигиенические процедуры дети должны проделывать осознанно, без помощи взрослых. Уметь мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые и скрытые части тела. При необходимости дети должны уметь помогать друг другу при одевании и сборе вещей. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определенной последовательности вытираться - сначала вытирать голову и лицо, затем шею, руки, туловище, ноги.

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

Для успешного проведения занятий по плаванию необходимо формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения делать все самостоятельно, при этом соблюдая определенную последовательность.

Важно, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье, а для этого и в детском саду, и в семье к детям должны предъявляться единые требования.