

## ***Подготовка детей к занятиям по плаванию и их гигиеническое воспитание.***

**Подготовил инструктор по физической культуре Первушина Н.М.**

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, раздевальных, душевых, объясняют значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания, показывают помещения бассейна, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.

В день, когда проводятся занятия плаванием. Дети приносят все необходимое с собой в специальной сумке. После занятий все принадлежности дети складывают в сумку, а родители уносят домой, чтобы принести их чистыми к следующему занятию.



Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них 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.

Гигиеническое воспитание способствует каждому моменту жизни ребенка – утренней гимнастике, учебным занятиям, еде, сну, прогулке и т.д. гигиенические навыки особенно необходимы ребенку при подготовке ребенка 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 принятием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки – чистоплотность, аккуратность.

При посещении бассейна детей нужно научить пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: они должны насухо вытираться полотенцем, уметь пользоваться губкой и мылом, а также самостоятельно одеваться и раздеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать свои вещи, ставить на место обувь.



Воспитателю нужно помнить о том, что добиться хорошего результата 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.