

Занятия проводятся в бассейне прямоугольной формы. Размеры бассейна 3*8м, глубина – 60-80 см, это позволяет проводить занятия с группой детей не более 6-8 человек, по санитарным нормам 4 кв. м на 1 ребенка.

Для занятий дети делятся на подгруппы по 6-8 детей. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется до 30-35 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

При бассейне имеется раздевальная комната, оборудованная шкафчиками для одежды и полотенец, скамейками. Для мытья тела детей перед входом в бассейн имеется душевая В помещении бассейна предусмотрена туалетная комната.

С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой расстелены резиновые коврики, чтобы дети не скользили по мокрому полу.

Температура воздуха в помещении +28 градусов. Температура воды в бассейне поддерживается на уровне 29-30 градусов. Смена воды в бассейне производится ежедневно.

Все занятия плаванием проводятся в игровой форме. Для этого имеется соответствующее оборудование: тонущие и плавающие игрушки, мячи, доски и т.п. Всё оборудование тщательно обрабатывается после каждого занятия.



**МЫ ПРИГЛАШАЕМ
ПОСЕТИТЬ НАШ ЦЕНТР!**

У нас Вы можете получить

бесплатные консультации позвонить по телефону бесплатной линии 8-(800) 234- 42-28 или по номеру 8 (983) 515-06-09

Обратиться лично по адресу: г. Ак-Довурак, ул. Монгуш Марата 3,

**Записаться по эл.почте:
skazkadou2011@yandex.ru**



**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА»**



**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
«Сказка» города Ак-Довурак Республики Тыва**

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
для родителей детей до 18 лет**



Выпуск № 7

**«ПЛАВАНИЕ -
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»
ЗДОРОВЬЯ»**

**Составитель: Монгуш А.Н. руководи-
тель физического воспитания , педагог-
консультант**



Уважаемые родители!

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первого месяца жизни и до старости. Систематические занятия плаванием помогут предупредить многие проблемы со здоровьем детей.



В процессе плавания давление на опорно - двигательный аппарат, и особенно на позвоночник, заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным, укрепляющим и корригирующим средством для опорно-двигательного аппарата. Большая динамическая работа ног в без опорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирующиеся детские стопы и предупреждает появление плоскостопия. В воде усваивается определенный ритм движений, благодаря которому совершенствуются все системы детского организма.



Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствует росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком.