

«Подготовка детей к занятиям по плаванию и их гигиеническое воспитание»

Перед началом занятия 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 так же с правилами поведения в бассейне, в 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.

Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь плавки, резиновую шапочку, мыло, мочалку, полотенце. Купальные принадлежности, как правило, приобретаются родителями.

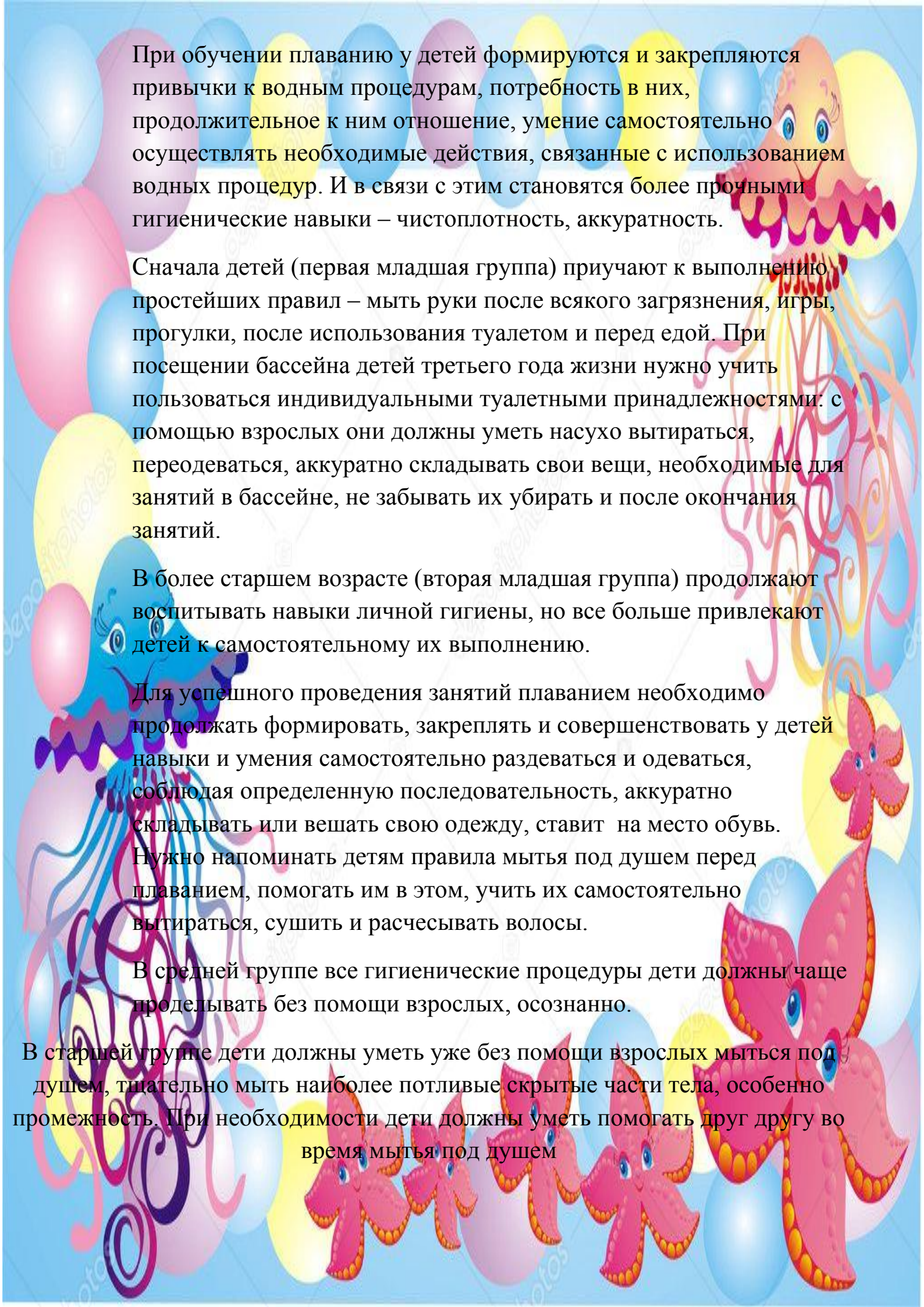
После использования купальных предметов, полотенца отдают, а прачечную для стирки и глажения, мочалки и шапочки промывают горячей водой с мылом и обрабатывают 0,5% раствором хлорамина. Для хранения мочалок нужно иметь две емкости – для использованных, подлежащих обработке, и для чистых мочалок.

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.

Гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении должно быть неотъемлемой частью воспитательно - образовательной работы.

Оно сопутствует каждому моменту жизни ребенка – утренней гимнастике, учебным занятиям, еде, сну, прогулке и т.д.

Гигиенические навыки особенно необходимы ребенку при подготовке к занятиям плаванием и в процессе обучения.



При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, продолжительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки – чистоплотность, аккуратность.

Сначала детей (первая младшая группа) приучают к выполнению простейших правил – мыть руки после всякого загрязнения, игры, прогулки, после использования туалетом и перед едой. При посещении бассейна детей третьего года жизни нужно учить пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: с помощью взрослых они должны уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, необходимые для занятий в бассейне, не забывать их убирать и после окончания занятий.

В более старшем возрасте (вторая младшая группа) продолжают воспитывать навыки личной гигиены, но все больше привлекают детей к самостоятельному их выполнению.

Для успешного проведения занятий плаванием необходимо продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь. Нужно напоминать детям правила мытья под душем перед плаванием, помогать им в этом, учить их самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы.

В средней группе все гигиенические процедуры дети должны чаще проделывать без помощи взрослых, осознанно.

В старшей группе дети должны уметь уже без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые скрытые части тела, особенно промежность. При необходимости дети должны уметь помогать друг другу во время мытья под душем

(мыть спину), при одевании и сборе вещей. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определенной последовательности вытираться – сначала вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.

В подготовительной к школе группе дети должны самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Дети 6-7 лет без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать самостоятельно, устранять беспорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

Воспитателю нужно помнить о том, что добиться хороших результатов в воспитании у детей прочных навыков личной гигиены и выполнения элементарных правил общественной гигиены (не сорить, не пачкать мебель, стены; вытирать ноги при входе в помещение), 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 так же и то, чтобы гигиенические навыки закрепились в семье, а для этого и в д\с, и семье к детям должны предъявляться единые требования.

