

**ВЫСТУПЛЕНИЕ ИНСТРУКТОРА
ПО ПЛАВАНИЮ НЕНИЧАС В. И.**

**« Правила
безопасности на
занятиях по плаванию»**

**Выполнил: инструктор
по физической культуре
(плавание)**

**Неничас Виктория
Ивановна**

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ



Безопасность
жизнедеятельности детей на
занятиях по плаванию
способствует получению
дошкольниками устойчивых
навыков поведения в
помещениях бассейна,
обеспечивает сохранения их
жизни и здоровья.



Основными принципами
являются систематичность и
комплексность работы по
формированию безопасного
поведения, взаимосвязь с
различными видами детской
деятельности,
сотрудничество взрослых и
детей, педагогов и
родителей.

Правила безопасности на занятиях по плаванию



Правила
поведения в
душевых

Правила
поведения на
занятии в
воде

Правила
поведения
после занятия

Обязательные требования и меры безопасности

- провожу занятия только в строго определённом месте, при наличии всех необходимых спасательных средств (спасательные круги, жилеты);
- постоянно нахожусь на месте занятий;
- имею навыки спасения утопающих и умею оказывать первую медицинскую помощь;
- всё время слежу за купающимися;
- организовываю и постоянно поддерживаю порядок на месте занятий;
- прыжкам обучаю только тех детей, кто умеет нырять и держаться на воде;
- учитываю текущее состояние здоровья ребёнка;
- не допускаю неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков и ныряний;
- не разрешаю детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, заплывать за пределы установленных границ;
- занимающиеся, обучены пользованию поддерживающими средствами (спасательными кругами, плавательными досками, шестами);
- предлагаю задания доступные каждому занимающемуся;
- добиваюсь сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

При соблюдении всех мер предосторожности возможность несчастных случаев в значительной мере исключается.

Система безопасности в бассейне требует выполнения правил поведения воспитанниками:

- Входить в воду можно только с разрешения инструктора по плаванию.
 - Не прыгать в воду без присутствия инструктора по плаванию.
 - Построение в воде на расстоянии друг от друга (рядом не стоять).
 - Не кричать во время занятия.
 - Не глотать воду, с чаши бассейна.
- Помни мокрый кафель очень скользкий, ты можешь упасть.
- Если чувствуешь недомогание (головокружение, тошноту, потемнение в глазах, боли в области живота, пошла кровь с носа и др.) сообщи об этом инструктору по плаванию или медицинской сестре.
 - После занятия тщательно обтирайся полотенцем и хорошо суши волосы.
 - Перед выходом из помещений бассейна завяжи халат, одень, на голову капюшон, прикрой грудь и горло.
 - При получении во время занятия травмы обязательно скажи об этом инструктору по плаванию, медицинской сестре или кому-нибудь из взрослых.
 - При возникновении пожара со всеми вместе покинь бассейн через эвакуационные выходы.

Правила поведения в душевых

- Знай и выполняй последовательность мытья своего тела. Пользуйся мылом и мочалкой.

Сначала моем шею, затем грудь, туловище, промежность и только в самом конце ноги.

- Помни, что мокрый кафель очень скользкий.



Правила поведения для купающихся.

- Не шуми в помещениях бассейна.
- Внимательно слушай и выполняй, что тебе говорит инструктор по плаванию.
- Старайся быть внимательным при выполнении упражнений, как на суше, так и в воде.
- Всегда слушай и ориентируйся на сигнал инструктора по плаванию.
- Не стоит купаться сразу после приёма пищи (после того, как покушал).Учись правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и правильно устранять беспорядок в своём внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

Как вести себя на занятии в воде.

- Входить в чашу бассейна и выходить можно только с разрешения инструктора по плаванию.
- Спокойно спускайтесь в воду друг за другом, не толкая и не торопя впереди идущего.
- Входить в воду следует только по одному.
- Во время занятия не залезайте на бортик бассейна.
- Быстро и слажено выполняйте все построения.
- Разговаривайте спокойно (не кричите).
- В воде старайтесь находиться на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- Не толкайте, не топите, не садитесь верхом друг на друга. Это может привести к очень тяжёлым последствиям.
- Не подавайте ложных сигналов о помощи нарочно криками: «Тону!», «Помогите!», «Спасите!».

После занятия.

- В конце занятия сполоснись под душем, вытирайся насухо и сразу же оденься
- Хорошо просуши волосы (феном, сушилкой и т.д.).
- Всегда застёгивайся на все замки пуговицы и запахивай халат.
- С непокрытой головой (капюшон, шапочка, платок) из помещений бассейна не выходи.
- Не забывай свои вещи в бассейне.

При купании запрещается:

плавать без разрешения взрослых;
- залезать на бортик бассейна без
присутствия инструктора по плаванию;

-подавать ложные сигналы о помощи; -выполнять
неожиданные действия; - топить друг друга;

-затевать игры с «топлением» друг друга; садиться друг на
друга; хватать друг друга за руки за ноги; толкать друг друга в
воде;

соблюдай дисциплину и порядок в помещениях бассейна
ПОМНИ, ЧТО ДАЖЕ МАЛЫЕ ШАЛОСТИ В ВОДЕ, МОГУТ ПРИВЕСТИ
К БОЛЬШОЙ БЕДЕ.

Задачи на занятия

- Закреплять знания правил поведения в помещениях бассейна.
- Совершенствовать движения рук как при плавании «Кроль».
- Закреплять навык скольжения на груди; обучать всплыванию и лежанию на груди и на спине, развивать правильное выполнение дыхания «Кроль» (вдох в воду с поворотом головы).
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки.
- Воспитывать решительность, организованность.

МЕТОДЫ:

- Практический;
- Игровой;
- Словесный;
- Показ;
- Объяснение;
- Напоминание.



Сухое плавание

Упражнения на суше
общеразвивающего и
специального
плавательного характера.

Разминка на суше
выполняется перед
началом основного
занятия в воде.





*Безопасности формула есть:
Надо видеть, предвидеть,
учесть.*

*По возможности — все
избежать,*

А где надо - на помощь позвать.