

Wybraliście Państwo dla Waszych dzieci szkołę podstawową z doskonałą bazą sportową. Oprócz rozwoju intelektualnego Waszych dzieci pragniemy zapewnić im także harmonijny rozwój fizyczny. Jest to możliwe między innymi dzięki zajęciom nauki pływania od klasy pierwszej do ósmej.

Nasze wieloletnie doświadczenie w nauce pływania dzieci wskazuje, że w niektórych sytuacjach mogą pojawić się obawy i pytania dotyczące kontaktu ze specyfiką środowiska wodnego.

Dlatego z myślą o tym adresujemy do Państwa tych kilka słów w przekonaniu, że zajęcia przez nas prowadzone sprawią dzieciom wiele radości i wyposażą je w podstawowe umiejętności pływackie.

I. BASEN I DOSTĘPNA BAZA SPORTOWA.

Wymiary basenu to 18 mb długości i 9 mb szerokości. Głębokość wody płytkiej to 100 cm i wody głębokiej 125 cm. Temperatura wody waha się w granicach 29,5 - 30 °C. Woda w basenie jest chlorowana. Uczniowie mają do dyspozycji szatnie z szafkami na ubrania, natryskami i toaletą.

II. NAUCZYCIELE PROWADZĄCY I OBSŁUGA BASENU.

Nasi nauczyciele to profesjonalna, wykształcona kadra. Osoby prowadzące zajęcia posiadają stopień trenera lub instruktora pływania. Za bezpieczeństwo pływających odpowiedzialny jest ratownik WOPR. Oprócz tego szatnie są po każdym zajęciach sprzątane przez pracowników obsługi.

III. WYPOSAŻENIE UCZNIÓW DO ZAJĘĆ NA BASENIE.

Objaśniamy dzieciom, aby zostać uczniem na „5” zawsze trzeba pamiętać o posiadaniu 5 rzeczy:

1. klapki (najlepiej gumowe)

2. chłopcy: kąpielówki (ze sznurkiem w pasie do zawiązania) dziewczyny: strój kąpielowy (najlepiej jednoczęściowy)
3. ręcznik (najlepiej z pętelką do zawieszenia na wieszaku)
4. mydło (dowolne)
5. czepek (czepki gumowe lub silikonowe lepiej chronią włosy przed zmoczeniem niż materiałowe)

Uczniowie klasy I i II **NIE NOSZA** na zajęcia okularów pływackich. Chcemy, aby przez pierwsze dwa lata nauki dzieci oswoiły się z wodą i nauczyły naturalnego kontaktu.

A teraz kilka rad praktycznych....

Nauka pływania w klasach I to przede wszystkim oswojenie z wodą. Pierwsze pół roku dzieci uczestniczą w zajęciach pływając w wodzie płytkiej. Proponujemy rodzicom wybranie się z dzieckiem na basen i wspólną zabawę. Nie wymagajmy wtedy od dziecka żadnych umiejętności pływackich. Pozwólmy mu na dowolne, swobodne uczestnictwo w zabawie. Jeśli dziecko jest oswojone z wodą łatwiej uczy się wielu nowych rzeczy, nie ma lęku przed wodą. Doskonałą okazją do oswojenia może być codzienna kąpiel w domu. Polewanie twarzy wodą, zanurzenie twarzy do wody są dobrymi ćwiczeniami oswojającymi.

Bardzo dobrą formą oswojenia z wodą jest rodzinna zabawa w parku wodnym. Jeśli macie państwo możliwość zabierzcie kolegę czy koleżankę dziecka.

Propozycje zabaw z dzieckiem:

- „Pada deszcz” nabrania w dłonie wody i podrzut w górę nad głowę dziecka
- „ Polowanie orki” rodzic do groźna orka ,która chce złapać dziecko, które ucieka
- „ Berek w wodzie”
- „ Piraci ” historia pirata który musi dostać się na inny łód przepływając, brodząc(można użyć deski, makaronu). Spotyka po drodze niebezpieczeństwa(fale, sztorm, musi podskakiwać , ukrywać się pod wodą).

Mamy nadzieję, że informacje tu zawarte ułatwią dzieciom poruszanie się w środowisku wodnym i pozwolą na czerpanie radości z nauki pływania. W razie pytań i wątpliwości nauczyciele WF, wychowawcy służą radą i pomocą.

Ulotka powstała w ramach realizacji projektu POWER
“Różnorodność jest w nas- rozwój nauczycieli szansą na rozwój każdego ucznia”
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 13 w Katowicach

Porady dla rodziców i dzieci
rozpoczynających naukę w naszej
szkole.

„JAK RYBA W WODZIE” ... czyli PŁYWAĆ KAŻDY MOŻE



