

## **Как подготовить ребенка к посещению бассейна**

Все ребята с нетерпением ждут занятий по плаванию, и не зря! Занятия в бассейне не только помогут ребенку научиться плавать и играть в воде, но и укрепят иммунитет, а также доставят массу удовольствия. Еще одно достоинство данного вида спорта - заниматься им можно в любом возрасте.

### ***ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:***

Если у вас и вашего участкового педиатра нет возражений к тому, чтобы ребенок осваивал азы плавания в бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:

- 1. Длинный махровый халат с капюшоном или костюм.*
- 2. Мочалка сеткой.*
- 3. Плавки или купальник для купания в бассейне.*
- 4. Резиновую обувь (сланцы) брать не надо, так как есть ковровое покрытие.*
- 5. Махровое полотенце большое.*
- 6. Резиновую (силиконовую) шапочку.*

Все купальные принадлежности нужно приносить в день занятий.

После занятия мокрые вещи кладут в отдельный пакет и относят обратно домой – чтобы постирать и просушить перед следующим купанием.

### ***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАСЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:***

Как в любом бассейне, здесь также действуют свои правила посещения:

1. Перед заходом в воду необходимо принять душ с мылом.
2. В бассейне запрещается громко кричать и шуметь.
3. Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.

В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему не рекомендуется посещать занятия в бассейне.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
- заболевания глаз и ЛОР-органов;
- инфекционные заболевания.

Продолжительность занятий в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка.

Занятия в воде проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: современный акваинвентарь, надувные и резиновые, тонущие игрушки, плавательные доски, обручи и т. д.

Главными задачами занятий в бассейне являются ознакомление детей с водой, привыкание к ней, овладение основными навыками плавания.

Лучшие пловцы нашего детского сада ежегодно выступают на городских соревнованиях.

***Уважаемые родители!***

***Систематические занятия в воде способствуют укреплению здоровья детей!***