

Консультация для родителей. «Как подготовить ребёнка к занятиям в бассейне».

Занятия в бассейне не только помогут малышу научиться плавать, но и укрепят иммунитет, а также доставят ему массу удовольствия. Занятия оздоровительным плаванием имеют минимум противопоказаний, помогут улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и осанку, дают прекрасный закалывающий эффект и необходимую нашим детям, проводящим слишком много времени перед телевизором и за компьютером, физическую нагрузку.

1. Как подготовиться к походу в бассейн?

Многие родители боятся, что занятия плаванием станут причиной простуд и задумываются о том, как подготовить ребенка к бассейну. Прежде всего, обсудите вопрос о пользе плавания для вашего ребенка с педиатром, который его наблюдает и убедитесь, что противопоказания для занятий в бассейне отсутствуют. Дальнейшая подготовка к заплывам зависит от возраста ребенка. Детей целесообразно начать закалять за несколько недель до того как отвести в бассейн.

Вода в бассейне обычно подогревается до 28-30 градусов, то есть она немного холодней, чем дома в ванной, поэтому каждый раз, заканчивая водные процедуры, обливайте малыша прохладной водичкой. Полезны и утренние обливания прохладной (но не холодной) водичкой. Не обязательно сразу обливать малыша полностью, можно просто помыть ручки, умыться и облить его ножки.

2. Боязнь воды.

Подготовка ребенка к бассейну обязательно должна учитывать и его психологическую готовность к контакту с водой. Дети нечасто боятся воды, но и подобное случается. Такого малыша вряд ли удастся заставить войти в воду в незнакомом месте, а если это и получится - занятия не принесут малышу радости, поэтому предложите малышу дома поиграть в ванной, поплескаться, купите игрушки, с которыми интересно купаться. Если вы будете достаточно тактичны, ребенок быстро преодолеет свой страх и полюбит игры в воде. Если же ваши действия не приносят желаемого результата, проконсультируйтесь с детским психологом, который подскажет более действенные методы, и лишь затем ведите малыша в бассейн.

Индивидуально или в группе?

Не стремитесь договориться об индивидуальных занятиях для своего ребенка, дети намного охотней занимаются плаванием в группе сверстников. У детей именно коллективные игры в воде становятся любимым видом досуга.

Для занятий в бассейне ребенку необходимо иметь:

✓ *Купальные плавки (купальник)*

Купальник или плавки могут быть из эластичных волокон, но без завязок. У девочек купальник должен быть слитным.

✓ *Силиконовая шапочка*

Она должна быть по размеру головы ребенка. У девочек под шапочкой не должно быть больших бантов и жестких резиночек. С силиконовой шапочки очень хорошо скатывается вода и не мешает глазам ребенка. Любой другой вариант шапочки не удобен.

✓ *Сланцы (резиновые сандалии)*

Сланцы должны быть по размеру ноги ребенка с закрытой пяткой, свободные, чтобы он сам смог их обуть. Сланца нужны для перехода из группы в бассейн и обратно. По возвращению в группу дети преобуваются в сухие носочки и сандалии.

✓ *Халат*

Халат иметь с капюшоном. Он должен быть из натурального волокна и на один размер больше. Халат обязательно должен застегиваться или завязываться.

✓ *Полотенце*

Полотенце надо готовить среднего размера, чтобы ребенок мог сам себя растереть и вытереться, но также, чтобы оно не занимало много места.

✓ *Штрупсы или плавки х/б*

Плавки должны быть сухими и чистыми.

✓ *Мочалку (зубку)*

✓ *Рюкзак*

Он должен быть небольшого размера, туда складываются все принадлежности. Это самый простой и удобный вариант.

✓ *Очки*

Очки должны индивидуально подогнаны по размеру. Необязательный аксессуар, но на свободном плавании, они могут использоваться.

После занятия в бассейне, родители обязательно забирают рюкзак с вещами домой, чтобы их выстирать и высушить.



Плавайте на здоровье!

