

«Как приготовить ребёнка к бассейну».

(Консультация для родителей)

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, они позволяют быстрее восстановить форму после травм, улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и осанку, дают прекрасный закаливающий эффект и необходимую нашим детям, проводящим слишком много времени перед телевизором и за компьютером, физическую нагрузку.

Еще одно достоинство данного вида спорта - заниматься им можно в любом возрасте: отправиться с малышом в бассейн можно уже спустя несколько недель после рождения.

Как подготовиться к походу в бассейн?

Но 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. Груднички еще не забыли свое пребывание в мамином животике, где они девять месяцев находились в околоплодных водах, а детей постарше 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.

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. Это касается даже

грудных младенцев, которые "на суше" абсолютно не обращают внимания на другиебрятящие свертки, но с удовольствием тянутся друг к другу в воде. А у более взрослых детей именно коллективные игры в воде становятся любимым видом досуга.

Для занятий оздоровительным плаванием не требуется сложный спортивный инвентарь, но некоторые вещи для занятий в бассейне необходимы: плавки или купальник (для девочки желательно без лишних лифов и завязок), резиновая или силиконовая шапочка для купания (для девочек проследить, чтобы все волосы укладывались под шапочку), моющиеся тапочки, полотенце среднего размера с пришитой петлёй, халат с пришитой петлёй, если есть необходимость в плавательных очках, то иметь свои, индивидуально подогнаны по размеру.

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ПОЛЬЗА И ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ

Плавание – один из самых естественных и общеукрепляющих занятий, показанных в любом возрасте. Оно способствует развитию ребенка, повышает выносливость, благотворно действует на весь организм.

ПЛЮСЫ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ:

- закаливание организма, повышение иммунной защиты организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие дыхательной системы, улучшение вентиляции легких;
- овладение навыками плавания;
- получение положительных эмоций.

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ:

Начинать занятия можно в самом раннем возрасте. Плавание добавляет ребенку жизнерадостности и уверенности в своих возможностях. Родители, отдавшие своего малыша на плавание, замечают, что простудные заболевания «ушли». Водные процедуры не только закаливают, они улучшают кровообращение, обменные процессы, повышают способность противостоять инфекциям. Регулярные тренировки позволяют малышам быстрее развиваться как в физическом, так и в эмоциональном плане.

Этот тип физической нагрузки показан при рахите, анемии, гипотрофии, ряде неврологических патологий. В воде работают практически все группы мышц. При этом суставы, связки, позвоночник не перегружены. Все движения физиологичны, то есть естественны. Плавание помогает справиться с агрессией, стрессом, излишней возбудимостью. Происходит стимуляция выработки эндорфина.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ ВЕЩЕЙ:

- резиновая или силиконовая шапочка

Она должна быть по размеру головы ребёнка. У девочек под шапочкой не должно быть больших бантов и жёстких резиночек. С резиновой или силиконовой шапочки

хорошо и быстро скатывается вода и не мешает ребёнку на глазах. Любой другой вариант шапочек не удобен.

- резиновые шлепанцы (сланцы)

Шлёпанцы должны быть по размеру ноги ребёнка, свободными, чтобы он сам мог их обуть. Шлёпанцы нужны для перехода из группы в бассейн и обратно. По возвращению в группу дети переобуваются в сухие носочки и сандалии.

-полотенце

Полотенце надо готовить среднего размера, чтобы ребёнок мог сам себя растереть и вытереться. Желательно чтобы полотенце было из натуральных волокон.

-халат

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

-купальные плавки (купальник)

Купальник или купальные плавки могут быть из эластичных волокон, но без завязок. Если девочки приносят купальники, то они их надевают самостоятельно. Поэтому купальник должен быть сплошным.

- очки – не обязательный аксессуар, но на свободное плавание они могут использоваться.

После занятия в бассейне, родители должны забрать пакет с этими вещами и хорошо просушить, а купальник прополоскать.

Плавайте на здоровье!