

Как правильно собрать ребёнка в бассейн?

Правильно собрать ребёнка в бассейн - это, очень важно, особенно на первых занятиях и посещениях бассейна, когда всё еще не совсем знакомо и привычно.

Уважаемые родители, ногти вашего ребёнка должны быть коротко острижены, девочки с длинными волосами должны быть заплетены. На занятия по плаванию допускаются здоровые дети, с чистым кожным покровом.

Вот небольшой список важных вещей для бассейна:

Купальный костюм для занятий в бассейне. Девочки занимаются в бассейне в закрытом купальнике или в плавках, мальчики в плавках. В плавки вместо шнурка следует вставить обычную бельевую резинку. Покажите ребенку вещи, которые вы приготовили ему для занятий в бассейне. Научите малыша надевать купальники и плавки. Выбирать одежду следует по размеру, чтобы ребенку было удобно. Купальники и плавки Вы найдете в спортивном магазине.

Шапочка для плавания. Для девочек с длинными волосами выберите шапочку из силикона, она удобнее носится и рекомендуется многими тренерами. Силиконовые шапочки многомерные, на ценнике обычно указывается соответствие размера объему головы или возрасту. Для мальчиков можно приобрести тканевую шапочку. Шапочка должна хорошо защищать уши, при этом ребёнку должно быть комфортно, без сдавливания. Шапочки для плавания продаются в спортивном магазине.

Резиновая обувь. Для занятий в бассейне ребенку подойдут любые резиновые сланцы. Подошва должна быть нескользкой на мокром полу, на гладком кафеле. Резиновая обувь для бассейна продается в детских и в обувных магазинах.

Халат. Ребенку для занятий в бассейне нужен халат. Рекомендую халаты из натуральной ткани, т.к. после длительного пребывания в воде нежная кожа ребенка негативно реагирует на синтетику и красители низкого качества. Длина халата не выше колен, он должен быть с капюшоном, легко застегиваться. До посещения бассейна следует научить ребенка самостоятельно надевать халат. Например, дома, после приема душа, предложите малышу самостоятельно вытереться полотенцем и надеть халат. Покажите, как вытирать лицо, голову, спину, животик. Обратите внимание, хорошо ли ребенок вытер ступни ног. Умение вытираться в данном случае очень важно, оно сохранит здоровье ребенка, уберезет от простуд. Продаются халаты в магазинах детской одежды.

Полотенце. Рекомендую махровое хлопковое полотенце, размер 70x40. Оно не слишком большое, и ребенку удобно им пользоваться, достаточно, чтобы насухо вытереть тело. Такое небольшое полотенце займет не много места в сумке вещей для бассейна.

Подписать вещи. Лучше первое время собирать вещи для плавания вместе с ребенком. Малыш должны визуально знать свою шапочку, халатик, полотенце, обувь и носки. По желанию вещи можно подписать или как-то отметить, чтобы не перепутать с похожими вещами.

Я стремлюсь к тому, чтобы занятия плаванием приносили детям радость, положительно влияли на физическое развитие воспитанников, закаляли организм!