

# Рекомендации по подготовке детей к занятиям в бассейне

Для посещений занятий по обучению детей плаванию, у каждого ребёнка должны быть следующие принадлежности:



- Плавки, предназначенные только для купания в воде;
- резиновая шапочка для плавания;
- полотенце,
- сандалии, тапочки (резиновые),
- мочалка или губка,
- по желанию мыло или гель для душа.

Всё это приносите из дома, в целлофановом или любом для вас другом удобном пакете. В конце каждого занятия, пожалуйста, забирайте вещи домой, для гигиенической обработки. Чтобы ребёнок младшей возрастной группы, смог самостоятельно раздеться и одеться, а также для ускорения процесса важно иметь удобную одежду, в которой дети приходят в бассейн. Очень хорошо подходят байковые или махровые халаты с капюшонами в них малышу тепло и удобно. В капюшоне ребёнка не продует после выхода из помещений бассейна. Лучше что бы малыш по коридору, шёл в носочках и байковых (пижамных) штанишках. С начала занятия, дети раздеваются в своей группе до нижнего белья, надевают халат, тапочки, берут в пакете свои купальные принадлежности и в сопровождении взрослого идут в бассейн. Перед тем как войти в чашу бассейна, дети переодеваются, идут под душ, моются с мылом при температуре воды около 36-37:С. Выйдя из бассейна, они принимают тёплый душ, затем тщательно насухо вытираются полотенцем, сушат волосы в сушилках при помощи взрослого. И в сопровождении взрослого возвращаются в свои группы.

*Подготовил: инструктор  
по плаванию Диннер Л.А.*