

Правила гигиены в бассейне

Начало занятий плаванием — большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Прежде чем приступить к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможность участия родителей и воспитательниц в занятиях. Здесь же целесообразно выявить помощников и заранее уточнить с ними их обязанности. Занятия требуют определенной подготовки каждого ребенка. Прежде всего, дети должны научиться самостоятельно, раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. В детском саду или дома можно также постепенно приучать ребенка к воде. Дети должны научиться пользоваться душем. С ними можно начать подготовительные занятия, например, научить ребенка в ванне погружать в воду лицо или голову, но, естественно, без какого-либо принуждения. Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванию. С помощью интересных рассказов и фильмов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально. Каждый ученик для занятий по плаванию должен иметь: сумочку с мылом и мочалкой; « махровое полотенце; « купальную накидку; « резиновую шапочку (плотно сидящую на голове); « соответствующую обувь. Необходимо научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими — это способствует воспитанию самостоятельности. Инструктор должен наблюдать за тем, чтобы с момента, когда дети входят в бассейн, и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила. В частности, это касается пути в раздевалку и пребывания в ней, в туалетных комнатах и душевых.

Подготовил: инструктор по физической культуре (плавание)
Диннер Л.А.

Нижевартовск 2011г.