

Правила поведения в бассейне

Важно, чтобы взрослые следили за соблюдением основных правил, установленных для маленьких детей:

1. необходимо, чтобы дети перед началом занятий в воде достаточно охладились после горячего душа и не входили в воду разгорячёнными;
2. в закрытых бассейнах дети должны перед занятием тщательно вымыться теплой водой с мылом;
3. последний прием пищи должен быть не менее чем за 2—3 часа до начала занятия;
4. если ребенок не совсем здоров, то плавать или купаться ему в этот день не следует;
5. в воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начнет мерзнуть;
6. если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды; теплый душ, согревающая одежда, энергичные движения, особенно игры, быстро его согреют;
7. во время занятий следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка;
8. какую бы радость ни доставляли занятия плаванием малышам, они не должны слишком громко кричать и шуметь; нельзя допускать, чтобы дети нарочно звали на помощь;
9. нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу;
10. Ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятий;
11. если ребенку нужно выйти из воды (по неотложной необходимости, замерз и т.д.), он должен попросить разрешения у инструктора.

Группа собирается перед бассейном или в вестибюле бассейна за 15—20 минут до начала занятий. Инструктор или помощник ведет детей прямо в раздевалку. Здесь помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделись и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Он проверяет, имеет ли каждый ребенок принадлежности для мытья в душе.

Прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды (давление воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник).

Помощник инструктора наблюдает за детьми и помогает им во время умывания, а также учит их мыть друг другу спину. Перед тем как выйти из душевой, дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись. Затем дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в мешочек, надевают шлепанцы и накидку. Группа организованно направляется к месту занятий. Там малыши выстраиваются в одну шеренгу. Инструктор здоровается с ними, и дети должны ответить ему спортивным приветствием: «Физкульт-привет!». Это приветствие доставляет детям большое удовольствие, и после того, как они прокричат его хором, занятие начинается.

Все упражнения и форму занятий необходимо с самого начала подбирать таким образом, чтобы они постоянно приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки. Этим правилом не следует пренебрегать.

Перед началом занятий помощника следует ознакомить с содержанием урока и заданиями, к которым он должен быть готов, например к подаче и использованию поддерживающих средств, оказанию помощи, поддержанию заданной организационной формы или плана занятий и т.д. При этом очень важно так распределить помощников, чтобы они не занимались только собственными детьми. Таким образом, их дети также будут меньше отвлекаться.

В течение всего урока инструктор должен держать в поле зрения всю группу. Если во время занятия кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно выводят из воды и передают на попечение помощника, который отведет его в душевую, а затем в раздевалку.

Химически обработанная вода в бассейне вызывает усиленные выделения из носа у маленьких детей. Поэтому очень важно, чтобы у помощников всегда были под рукой бумажные салфетки или полотенца, в которые дети могут быстро высморкаться.

Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль. Сначала большую помощь инструктору оказывают помощники. Затем дети сами привыкают к определенному порядку проведения занятий и в помощи нуждаются все меньше. Если во время занятия детям надо выйти из воды, они обязательно надевают шлепанцы и

набрасывают накидку — это правило необходимо соблюдать даже в теплую летнюю погоду.

По окончании занятия все дети быстро выходят из воды и, не ожидая менее дисциплинированных, надевают шлепанцы, набрасывают накидки и строятся в шеренгу. Инструктор дает краткую оценку прошедшего урока: хвалит и подбадривает ребят; порицание выносится только в случае крайней необходимости.

Затем дети организованно отправляются в сопровождении инструктора или помощника в душевую. Под теплым душем малыши согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы закрылись поры тела. В заключение дети насухо вытираются (важно, чтобы уши и волосы были сухими). Кожу между пальцами ног надо тщательно вытирать, чтобы предупредить грибковое заболевание и трещины.

В бассейнах, где вода дезинфицируется химическими препаратами, у детей иногда появляется легкое покраснение глаз. В таких случаях рекомендуется после душа закапывать детям специальные глазные капли.

В холодное время года дети должны побыть не менее 5 минут в вестибюле бассейна, так как температура в вестибюле ниже, чем в раздевалке, и воздух менее насыщен влагой, чем в душевой. При выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать головной убор и тщательно закрывать уши.

Если обучение малышей плаванию проводится летом в открытом бассейне, где нет теплого душа, то ребенок должен приносить на занятия тренировочный костюм и надевать его во время перерывов и сразу после окончания занятий.

Плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды. Болезни и простуды связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в воде.

Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам, чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.

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

Нижевартовск 2012г.