



Занятия в бассейне



Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

Что дают занятия в бассейне:

- Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;
- Формирование правильной осанки;
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;
- Положительные эмоции вашего ребенка.

I. Допускаются в бассейн:

1. Дети, имеющие отрицательный результат анализа «соскоб на энтеробиоз» и «кал на яйца глистов + простейшие» сроком не более года;
2. Дети, получившие допуск врача-педиатра ДООУ;
3. Дети, не имеющие медицинского отвода на данный период.

II. Противопоказания к посещению бассейна:

1. Соблюден пункт I данной инструкции;
2. Наличие у ребенка открытых повреждений кожи;
3. Наличие лака на ногтях и наклеенных татуировок на коже, неподстриженные ногти на пальцах рук и ног;
4. Дети находятся под медицинским наблюдением (карантин);
5. Дети с явлениями ОРВИ.

III. Что необходимо принести для посещения бассейна:

1. Халат с капюшоном;
2. Резиновая или тканевая (для мальчиков) шапочка для плавания;
3. Белые трусики (новые);
4. Губка для мытья (поролоновая);
5. Детское мыло (кусочек);
6. Полотенце большое Х/Б (чтобы хорошо впитывало) новое;
7. Плавательные очки (по желанию).

IV. Правила посещения бассейна:

1. Дети приходят в бассейн в халатах и групповой обуви;
2. Перед заходом воду дети обязательно принимают душ с мылом;
3. Одевают на себя чистые трусики и, при необходимости, нарукавники;
4. Дети должны четко выполнять все инструкции тренера;
5. После занятия дети принимают теплый душ и высушиваются полотенцем и феном;
6. В группу дети возвращаются в халатах, капюшон одет на голову;
7. Между занятием в бассейне и прогулкой на улице должно пройти не менее 50 минут (по требованию действующего СанПиНа).