

«Как приготовить ребёнка к бассейну».

Занятия в бассейне не только помогут малышу научиться плавать, но и укрепят иммунитет, а также доставят ему массу удовольствия. Занятия оздоровительным плаванием имеют минимум противопоказаний, они позволяют быстрее восстановить форму после травм, улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и осанку, дают прекрасный закаливающий эффект и необходимую нашим детям, проводящим слишком много времени перед телевизором и за компьютером, физическую нагрузку.

Еще одно достоинство данного вида спорта - заниматься им можно в любом возрасте: отправиться с малышом в бассейн можно уже спустя несколько недель после рождения.

Как подготовиться к походу в бассейн?

Но многие родители боятся, что занятия плаванием станут причиной простуд и задумываются о том, как подготовить ребенка к бассейну. Прежде всего, обсудите вопрос о пользе плавания для вашего ребенка с педиатром, который его наблюдает и убедитесь, что противопоказания для занятий в бассейне отсутствуют. Дальнейшая подготовка к заплывам зависит от возраста ребенка. Груднички еще не забыли свое пребывание в мамином животике, где они девять месяцев находились в околоплодных водах, а детей постарше целесообразно начать закалять за несколько недель до того, как отвести в бассейн.

Вода в бассейне обычно подогревается до 28-30 градусов, то есть она немного холодней, чем дома в ванной, поэтому каждый раз, заканчивая водные процедуры, обливайте малыша прохладной водичкой. Полезны и утренние обливания прохладной (но не холодной) водичкой. Не обязательно сразу обливать малыша полностью, можно просто помыть ручки, умыться и облить его ножки.

Боязнь воды

Подготовка ребенка к бассейну обязательно должна учитывать и его психологическую готовность к контакту с водой. Дети нечасто боятся воды, но и подобное случается. Такого малыша вряд ли удастся заставить войти в воду в незнакомом месте, а если это и получится - занятия не принесут малышу

радости, поэтому предложите малышу дома поиграть в ванной, поплескаться, купите игрушки, с которыми интересно купаться. Если вы будете достаточно тактичны, ребенок быстро преодолеет свой страх и полюбит игры в воде. Если же ваши действия не приносят желаемого результата, проконсультируйтесь с детским психологом, который подскажет более действенные методы, и лишь затем ведите малыша в бассейн.

Индивидуально или в группе?

Не стремитесь договориться об индивидуальных занятиях для своего ребенка, дети намного охотней занимаются плаванием в группе сверстников. Это касается даже грудных младенцев, которые "на суше" абсолютно не обращают внимания на другие кряхтящие свертки, но с удовольствием тянутся друг к другу в воде. А у более взрослых детей именно коллективные игры в воде становятся любимым видом досуга.

Для занятий оздоровительным плаванием не требуется сложный спортивный инвентарь, но некоторые вещи для занятий в бассейне необходимы: плавки или купальник (для девочки желательно без лишних лифов и завязок), резиновая шапочка для купания (для девочек проследить, чтобы все волосы укладывались под шапочку), моющиеся тапочки, полотенце среднего размера с пришитой петлей, халат с пришитой петлей, если есть необходимость в плавательных очках, то иметь свои, индивидуально подогнаны по размеру.

Плавайте на здоровье!