

## Занятия в бассейне в ДОУ

**Занятия в бассейне** оказывают очень мощное закаливающее воздействие на детский организм. После занятий возрастает лёгочная вентиляция, совершенствуется механизм терморегуляции, в крови повышается количество эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобина, причём эффект сохраняется продолжительное время. И всё это значительно повышает иммунитет. Занятия в воде уравнивают процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе и улучшают кровоснабжение головного мозга. В результате у ребёнка укрепляется нервная система, становится крепким сон, улучшается аппетит, внимание и память. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

### КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ:

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

1. Письменное разрешение родителей.
2. Справка от врача-педиатра.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
- Заболевания глаз и ЛОР-органов;
- Инфекционные заболевания;
- Туберкулез легких в активной форме;
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

### ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА В ДЕТСКОМ САДУ:

Если у вас и вашего участкового педиатра нет возражений к тому, чтобы ребенок осваивал азы плавания в детсадовском бассейне, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности (все вещи должны быть подписаны), а именно:

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки (с крепкой резинкой, без шнурка); для девочек можно приобрести слипный купальник без завязок;
- Резиновая обувь;
- Большое банное полотенце;
- Мыло в мыльнице и мочалка;
- Шапочка для плавания;
- Трикотажная шапочка или платок;
- Отдельный пакет для мокрых вещей.

Все купальные принадлежности следует приносить в детский сад в день занятий (в подписанном пакете или сумке). После занятия мокрые вещи складывают в отдельный пакет, и относятся домой, чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.