

## Консультация для родителей «Зима плаванию не помеха»

Месяц февраль — канун весны. Это месяц последних морозов, колючих метелей и снежных заносов.

И, именно сейчас очень важно продолжать занятия в бассейне в прежнем режиме.



Во - первых ребенок не потеряет уже приобретенные двигательные умения и навыки. Не произойдет нарушение важнейшего принципа любого обучения – систематичности и последовательности. Во – вторых закаливающее действие воды уже начинает благотворно влиять на детский организм. И перерыв в занятиях, ожидание «вот когда потеплеет», негативно скажется на формировании иммунитета к простудным заболеваниям.

Известно, что плавание способствует закаливанию организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды, организм малыша становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством.



В нашем бассейне всегда четко выполняются требования СанПиН. Это касается и температурного режима в душевых, раздевалках и в чаше бассейна, а так же показателей влажности воздуха. Строго соблюдается правило о просушке волос детей. Ни один ребенок с мокрыми волосами не покидает раздевалку бассейна, даже если малыш активно противодействует этому, не всегда приятному для детей мероприятию. В новом СанПиНе четко оговорено, что ребенок может выходить на улицу через 50 минут после окончания занятия в бассейне. Это правило тоже строго выполняется воспитателями.

Следует



помнить и о той радости и

удовольствию, которые несут занятия в бассейне детям. Ведь это так приятно в ненастный осенний или морозный зимний день окунуться в теплую, прозрачную и уже такую знакомую и любимую воду; поплескаться, поиграть, повеселиться. Как известно все занятия с малышами проходят только в игровой форме и с максимально возможным соблюдением интересов каждого ребенка.

С уважением инструктор по ФК

Левкина И.В.