**Подготовка ребенка к занятиям в бассейн в домашних условиях**

Инструктор по плаванию структурного подразделения «Детский сад»

МБОУ Одинцовской СОШ №3,

заслуженный мастер спорта России,

Иванова Надежда Юрьевна

При подготовке ребенка к походу в бассейн необходимо учитывать несколько аспектов. Во – первых, необходимо проконсультироваться с педиатром и сдать анализы, получить допуск-справку для посещения бассейна. Стоит помнить, что ребенок с малейшими признаками заболевания должен оставаться дома. К посещению бассейна не допускаются дети без справка, а также с выявленными признаками ОРВИ, а также покраснениями, раздражением на коже.

Если анализы сданы и справка получена, необходимо приобрести плавательный костюм, шапочку и шлепки для бассейна. Обувь для бассейна должна быть резиновой, во избежание травм на скользком полу. Для малышей также приобретают халат.

Дома необходимо подготовить ребенка к тому, что нужно будет надевать резиновую шапочку, девочкам показать как заправлять волосы. Положить резинки для волос.

При подготовке ребенка большую часть занимают упражнения на дыхание. Можно начать с надувания шарика. Затем поделать пузыри из трубочки. Сначала в стакане, а затем и в тазу. Когда ребенок готов сделать выдох ртом, попробовать умыться на задержке дыхания, а затем и опустить лицо с выдохом.

Если ребенок справляется с дыхательными упражнениями, необходимо также поделать имитацию работы ног, сидя на полу. А затем поработать руками различными способами плавания. Самым простым способом научиться плавать и не бояться воды, конечно, служит личный пример родителей! Перед тем как отдать ребенка в плавание, сходите с ним в бассейн, покажите то, что умеете Вы сами, отработайте выдохи в воду, убедитесь, что ребенок готов к самостоятельным занятиям в бассейне.