

## **Ответы на вопросы родителей от инструктора по плаванию.**

### *Что нужно для посещения бассейна в ДОУ:*

- Длинный махровый халат с капюшоном
- Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек
- Резиновая обувь
- Полотенце
- Мочалка
- Резиновая шапочка.

### *За сколько занятий можно научить ребенка плавать?*

Что бы освоиться в воде, каждому ребенку требуется различное количество занятий. Одному это легко удастся уже на первых занятиях, другому, нужно потратить на это гораздо больше времени. Однако время не показатель уровня развития ребенка и его способностей. Как известно, усвоение нового идет разными путями, если ребенок дольше других передвигается с доской по дну бассейна, значит, накапливает информацию, которую дает ему инструктор. Ребенок наблюдает, он обращает внимание на движение, привыкая к тому, что его могут обрызгать. Пройдет время и ребенок ляжет на воду. Овладеть спортивными стилями и уверенно плавать на большой воде – в реке, озере, море – можно только после, как минимум двухгодичных занятий у тренера. Причем занятия должны быть регулярными, без пропусков.

### *Сколько раз в неделю нужно посещать бассейн, чтобы быстрее научиться плавать?*

Для того чтобы просто научиться плавать, ребенку нужно посещать занятия в бассейне, как минимум 2 раза в неделю (по 30-40 мин), не считая занятий на суше. По мере овладения техникой и с улучшением физических навыков, должны увеличиваться количество и продолжительность занятий.

### *Кого можно считать, умеющим плавать?*

Если ребенок не умеет правильно дышать и проплыть несколько метров на задержке дыхания, значит, он еще не умеет плавать. Согласно общепринятому мнению специалистов, ребенок считается освоившим плавание, если может уверенно проплыть 25 метров, не вставая ногами на дно.