

Консультация для родителей «Как подготовить ребенка к занятиям в бассейне».

Уважаемые родители, в нашем детском саду Ваш малыш будет посещать занятия в бассейне. Настало время подумать о начале нового учебного года и подготовить своего малыша к посещению бассейна. На занятиях соблюдается принцип постепенности и индивидуального подхода для преодоления различной степени боязни воды у ребенка. И здесь необходима Ваша помощь в мотивации ребенка. Она заключается в том, чтобы Вы проявили интерес к занятиям ребенка, расспрашивали его о том, что он выполнял на занятиях, боялся ли, что получилось. А что – нет. И вот на этом этапе многие родители совершают ошибку: если ребенок говорит, что ему страшно было выполнять «пузырьки», «звездочку», «прыжок в воду» или «погружение лица в воду», то некоторые родители говорят: «не делай этого» или «я поговорю с тренером, чтобы тебя не заставляли этого делать» и т. д.

ВЫ СОВЕРШАЕТЕ БОЛЬШУЮ ОШИБКУ! Важно помочь ребенку преодолеть боязнь и похвалить его, сказав, что у тебя обязательно получится. Каждому ребенку необходимо различное время для преодоления боязни, но это время обязательно наступит. Никогда не сравнивайте успехи своего ребенка с успехами товарищей («Петя уже умеет, а ты еще нет!», вместо этого скажите: «И ты сможешь, как Петя только надо потрудиться, постараться и потом обязательно получится!»).

Теперь поговорим о том, что необходимо Вашему малышу при посещении бассейна. Прежде всего, ему должно быть удобно. Для этого приобретите следующее:

1. **ШАПОЧКА.** Она должна быть СИЛИКОНОВАЯ, не тряпичная, не латексная, а именно силиконовая. Тряпичная соскальзывает с головы, и ребенок постоянно отвлекается, чтобы поправить ее. Латексная лучше держится, но по прошествии незначительного времени, она начинает «слипаться». Шапочку Вашему ребенку поможет надеть тренер. Если у девочки длинные волосы, то лучше приобрести шапочку взрослого размера или специально для девочек.

2. **КУПАЛЬНЫЙ КОСТЮМ.** Для мальчиков это ПЛАВКИ любого фасона, а для девочек СПЛОШНОЙ КУПАЛЬНИК.

3. **ОБУВЬ.** Должна быть удобной, нескользящей и по размеру ноги ребенка. Старые босоножки не подойдут. Приобретите кроксы по размеру ноги с небольшим запасом на вырост. Сланцы типа «Вьетнамки» нежелательны в целях безопасности.

4. **ХАЛАТ.** Халат махровый, теплый, с капюшоном и поясом (*не на пуговицах*).

5. **МОЧАЛКА.** На выбор ребенка любая мочалка (главное ребенок должен отличать от мочалок других детей). Душ

принимается с использованием мочалки перед **занятием**, после **занятия** – ополаскивание водой

Все принадлежности сложить в одну сумочку (*косметичку или плотный пакет*). Пожалуйста, не надо класть каждую вещь в отдельный пакетик и завязывать на узелок. **Ребенок** этого сделать не сможет после **занятия**.

ВАЖНО: снять все украшения (*крупные серьги, цепочки, браслеты*) перед **занятием в воде**. Лучше не надевать все это в день, когда **ребенок посещает бассейн**. Это необходимо как для безопасности Вашего малыша, так и для предотвращения потери украшений.

Соблюдая все эти несложные правила, Вы поможете Вашему малышу получать удовольствие от **занятий в бассейне**.