**Консультация для родителей**

**Экипировка и инвентарь для плавания.**

1.Шапочка для плавания.

2.Очки для плавания.

3.Мочалка

4.Купальник (для девочки) Плавки (для мальчика)

5.Обувь для бассейна(тапочки)

6.Халат

**1.Шапочка для плавания.**

\*Шапочка не позволяет волосам купающегося попасть в воду бассейна и засорить очистные фильтры.

\*Защищает ваши волосы от негативного воздействия хлорированной воды.

\*Уменьшает сопротивление воды при плавании.

\*Убирает волосы с лица, предотвращает их запутывание, а так же обматывание волос резинки.

**Силиконовые шапочки** – антиаллергенны. Эластичны и удобно сидят на голове.

**Тканевые шапочки** - шапочка изготавливается из материала, что делаю купальник, лайкры полиэстера и других синтетических материалов. Плюс тканевой шапочки является то, что она не давит на голову и не электризуется, ее легко одевать и снимать.

**2.Плавательные очки.**

**Очки для плавания** – обязательный элемент экипировки (пловца) ребенка, представляющий собой соединенные переносицей пластиковые линзы, фиксирующиеся на голове при помощи резинового ремешка, стекла (линзы) должны быть прозрачные, а не цветные. Очки нужны:

\*Для того что бы ребенок мог нормально видеть под водой.

\*Что бы защитить глаза от воздействия хлорных соединений.

\*Роговица глаза содержит наиболее количества болевых рецепторов по сравнению с другими частями тела. Поэтому многие люди испытывают сильный дискомфорт на глаза при погружении головы в воду. Очки полностью устраняют эту проблему и делают плавание более комфортное.

\*Очки помогают начинающим избавиться от страха погружения головы в воду, ведь когда хорошо видно все вокруг, человек свободно ориентироваться и ему уже совсем не страшно.

**3.Мочалка**

Можно выбрать любую мочалку, которая понравится ребенку и будет удобна в использовании. Мочалка – это предмет ЛИЧНОЙ гигиены, необходимо приучать ребенка к единоличному пользованию. Мочалка обязательна! во время принятия душа с тела удаляются пот, кожное сало, пыль и прочие не нужные в воде вещества, которые её загрязняют.

**4.Купальники и плавки для бассейна.**

Выбор купальника и плавок для занятий. Спортивные плавки или купальник для бассейна должны обладать характеристиками, которые позволят ребенку чувствовать себя уверенно и комфортно на занятиях. Купальник или плавки должны четко соответствовать размеру ребенка в этом случае они будут комфортно сидеть, не стеснять движений при плавании. Именно поэтому, даже если вы знаете размер, перед покупкой вещь необходимо примерить. Купальник(плавки) не должен жать, тянуть, впиваться при движении, и наоборот – морщиться и спадать. Что касается купальника он не должен иметь оборочек, завязочек и других выступающих украшений.

**Плавки для бассейна.**

Классические плавки: универсальны, в меру открыты, они удобно сидят на теле и позволяют ребенку чувствовать себя уверенно.

**Из какой материал должен купальник?**

Обращайте внимание на состав ткани. Мы ценим натуральные ткани, но при выборе купальников и плавок предпочтение следует отдать синтетическим тканям. Почему:

\*Купальники, плавки из такого материала хорошо сидят на фигуре т быстро сохнут.

\*Синтетика более устойчива к агрессивному воздействию хлора.

**Как ухаживать за одеждой (купальник, плавки).**

Ухаживать за одеждой (купальник, плавки) очень просто! По окончании занятия купальник, плавки нужно прополоскать в прохладной пресной воде. Сушить одежду для плавания следует при комнатной температуре дома.

**Основные требования к спортивным плавкам и купальникам:**

\*Купальник, плавки не должны сковывать движений при плавании.

\*Купальник, плавки должны точно соответствовать по размеру.

\*Купальник, плавки должны плотно прилегать к телу, крепко держаться на нем, не собираться складками.

\*Купальник, плавки должны быстро высохнуть при комнатной температуре.

\*Ткань купальника. плавок для занятий в бассейне должна быть устойчивой к воздействию хлора и не должна вызывать аллергической реакции.

**5.Обувь для бассейна.**

Подбирая тапочки для бассейна, следует учесть следующие параметры:

• удобство - ребенок должен легко надевать и легко снимать тапочки с ноги, перепонка между пальцев, дополнительные ремешки и застежки усложняют процесс надевания!

• не скользящая подошва – гладкая подошва без протектора (рисунка, может послужить причиной получения травмы (ребенок поскользнётся!

• влагоотталкивающий материал – тапочки не должны впитывать воду!

• размер – тапочки необходимо подбирать в соответствии с размером ноги ребенка, слишком большие (нога будет проскальзывать) или маленькие (нога не помещается) тапочки могут стать причиной **травмы** (споткнется, выскочит нога, подвернет ногу!)

Таким образом, самым лучшим вариантом станут – резиновые тапочки, на нескользящей подошве с протектором, подходящие по размеру ноги!

**6.Халат**

• впитывающие свойства ткани – ребенку будет проще вытираться если материал полотенца хорошо впитывает воду, напротив влагоотлкивающий патериал не позволит тщательно вытереть тело и волосы на голове!

• размер – халат следует выбирать такого размера, чтобы ребенок смог накрыться или завернуться в него с головы до колен (невозможность накрыться может послужить причиной замерзания ребенка после выхода из воды и душа!

Лучшим вариантом при подборе халата станет – банный махровый или из микрофибры**.**

**Это обязательное условие для посещения бассейна!**

Материал подготовила инструктор по плаванию: Малышева С.Н.