



*Инструктор по
физической культуре
(плаванию)
МБДОУ г. Иркутска
детского сада №162
Старовойтова Марина
Анатольевна*

Готовимся к занятиям в бассейне

Выбираем купальник для девочек

Купальники обычно начинают носить с 3 лет. Девочкам предлагаются слитные (закрытые) купальники и отдельные купальные костюмы (бикини и танкини). Слитные купальники, в свою очередь, подразделяются на пляжные и спортивные (для занятий в бассейне).

Для плавания в бассейне лучше выбрать **закрытый вариант купальника**.

Стоит обращать внимание на бретели. Предпочтительней те, которые перекрещиваются на спинке в одной точке: они не будут спадать с плеч, и малышке не придется их поправлять.

Раздельные купальные костюмы имеют свои плюсы. Тело больше открыто и лучше дышит. Из раздельных купальников девочки вырастают не так быстро, как из слитных, но плавать и нырять в них не удобно.

Выбираем купальные плавки для мальчиков

У мальчиков выбор несколько скромнее: для купания им предлагаются классические плавки и плавки-шорты. Чтобы **выбрать детские плавки**, важно помнить вот что: плавки не должны быть слишком тесными, удобнее модели с широкой ластовицей и задней частью, полностью закрывающей ягодицы. Плавки-шорты также предпочтительней с ластовицей – в разложенном виде между «ножками» шортиков должен обозначаться П-силуэт. Верхняя резинка плавков может дублироваться затягивающимся шнуром или завязкой во избежание конфузов. Что касается дизайна, то наряду с традиционными «мужскими» цветами (черным, синим) в продаже имеются и яркие плавки: зеленые, голубые, красные, с набивным рисунком, с цветными вставками, с принтами мальчишеской тематики по мотивам мультфильмов. На поясе иногда бывает шнуровка или имитация ремня, на отдельных моделях есть кармашек для хранения найденных на пляже «богатств» типа ракушек или камушков. Покупка купальника или плавков наверняка обрадует ребенка, ведь ребятам так нравится быть похожими на своих родителей: девочка в купальнике одета почти как мама, а мальчик в плавках – как папа!

Большой выбор купальников для девочек и плавков для плавания для мальчиков в «Рич Фэмили».

Если собираетесь ходить в бассейн вам обязательно нужно приобрести шапочку для плавания.

Шапочка для бассейна нужна по нескольким причинам:

- ✚ **Не раздражать ребёнка в воде посторонними движениями.** Когда волосы лезут в глаза или мешают плавать ребёнку, быстро надоедают занятия. Дети, особенно младшего возраста, не будут откидывать волосы с глаз. Либо они будут сильно тереть глаза (если нет очков), что в сочетании с химией ведёт к покраснению глаз.
- ✚ **Уменьшить сопротивление воды.** Когда волосы под шапочкой сопротивление воды уменьшается и ребёнку проще плыть.
- ✚ **Сократить теплоотдачу.** Больше всего тепла ребёнок отдаёт через голову, поскольку именно эта часть тела контактирует с воздухом. Чем быстрее ребёнок отдаёт тепло, тем быстрее он начинает мёрзнуть.
- ✚ **Сохранить воду чистой.**

Когда мы плаваем без шапочки, мы теряем волосы. Выпадение волос естественный процесс, который происходит у всех людей. Волосы попадают в фильтры бассейна, засоряют их и вода очищается намного хуже.

В любой шапочке волосы, скорее всего, намочнут. Вода в бассейне обрабатывается современными дезинфектантами, поэтому посещение бассейна несколько раз в неделю не нанесёт вред волосам. Неправильно подобранная шапочка жмёт голову и мешает плаванию, равно как и шапочка большего размера может постоянно слетать с головы. Это вызывает чувство дискомфорта и мешает занятиям.

Шапочки для детей дошкольного возраста

Латексные шапочки. Подойдут мальчикам с короткими волосами. Стоят дёшево и их можно часто менять. Но их неудобно одевать (цепляются за волосы), легко рвутся и слипаются. **Силиконовые шапочки.** Подойдут девочкам с длинными волосами. Легко тянутся и не рвутся, не морщатся и не жмут голову. В некоторых шапочках сделано утолщение в районе ушей. Оно минимизирует попадание воды в уши и улучшает облегчение. Для длинных волос берите шапочку для взрослого иначе обычная детская шапочка будет слетать. Ещё смотрите на обработку края. Если у края есть утолщение, шапочка будет лучше сидеть. Есть мнение, что бесшовные шапочки сидят лучше, чем шапочки со швом. Всё индивидуально, поэтому лучше мерить.

Тканевые шапочки для тех, кто категорически не терпит сдавливания. Но смотрите, чтобы она плотно прилегала к голове. Ткань должна быть довольно плотной.

Комбинированные шапочки подойдут всем. Это шапочки силиконовые или полиуретановые снаружи и матерчатые изнутри. Не рвут и не цепляют волосы. Удобно надеваются и почти не пропускают воду. Комбинированные шапочки обычно имеют два шва и толстую нижнюю резинку.

Как выбрать размер шапочки

Померить. Если такой возможности нет, измерьте окружность головы ребёнка и разделите пополам. Возьмите сантиметр в магазин или попросите линейку у продавца, измерьте сторону шапочки и умножьте на 1,7-1,8. Обычно шапочки растягиваются почти в два раза, но на практике удобно брать для ребёнка чуть свободнее.

Существуют два размера шапочек – детский и взрослый. Но если у ребёнка большая голова или длинные волосы, детская шапочка может быть мала. Просите у продавца самую маленькую шапочку для взрослых, даже среди шапочек бывают маломерки и большемерки.

Как выбрать очки для плавания

Большинство детей испытывают дискомфорт от того, что вода попадает в глаза, особенно на стадии начального обучения плаванию. Очки необходимы при ныряниях за предметами.

Чтобы правильно подобрать очки, нужно не надевая ремешка на голову примерить их на ребенка, если они «прилипают» и модель как бы «садится» на лицо значит это ваша модель. Если они сразу же спадают с лица, лучше посмотреть другие модели.

При подборе детских очков всегда, как правило, мы... смотрим на возраст, сколько лет ребенку: 2-4 года, 4-7 лет.

Конечно же, не маловажную роль в подборе очков для плавания сыграет: крупные черты лица у ребенка или нет, малыш крупный сам по себе или средний в своей возрастной категории.

Очки можно разделить условно на два типа: классические очки с маленькими линзами и очки с большими линзами, так называемая полумаска.

Обычно классические очки с маленькими линзами, которые садятся прямо в десницу, врачи рекомендуют все - таки использовать попозже, в школьном возрасте.

Очки с большими линзами, полумаски, используются почти всеми возрастными группами детей и взрослых.

Обязательно нужны резиновые тапочки, халат и полотенце!

