

Бассейн в детском саду – это здорово!

Бассейн - это место естественного закаливания и повышения иммунитета у ребенка. Многие родители видят как положительные, так и отрицательные стороны его посещения в детском саду.

Бытует мнение, что бассейн приносит больше вреда, чем пользы. А часто болеющий ребенок становится хронически больным. Мы хотим Вам рассказать подробнее о бассейне, чтобы Вы всегда имели твердое убеждение в пользе плавания. Но чтобы окончательно удостовериться в этом и увидеть все собственными глазами, приходите на открытые мероприятия, которые проводятся в бассейне детского сада.

Немного о самом бассейне, как об отдельном помещении в детском саду. Это чистое, светлое помещение, в котором иногда витает слабый запах хлорки. А как же иначе? По санитарным нормам она должна присутствовать в необходимых количествах, дабы предотвратить распространение инфекции. Душевые кабины, раздевалка подвергаются уборке и проветриванию. Кристально чистая вода непрерывно циркулирует и привлекает детей к себе. Она вполне приемлемой температуры и приятно освежает тело ребенка. Полы с подогревом не дают замерзнуть ногам.

А теперь выясним все плюсы и минусы посещения бассейна.

Плюсы:

- закаливание и повышение иммунитета;
- укрепление мышц спины;
- вода успокаивает и снимает нервное напряжение;
- снижение веса;
- осуществляется проработка всех мышц;
- из-за хлорированной воды практически невозможно заразиться;
- происходит укрепление костей;
- предупреждение плоскостопия;
- очень полезно для дыхания, т.к. во время плавания происходит своеобразная гимнастика;
- снижение нагрузки на сердце.

Но, как Вы поняли, кроме плюсов, существуют еще и **минусы**, которые могут стать решающими для многих родителей:

- возможна реакция на воду, ведь добавлена химия;
- повышенная влажность, что не всем подходит;
- многие врачи сходятся во мнении, что хлорированная вода негативно влияет на легкие, может вызвать аллергию и даже астму;
- слишком раннее посещение бассейна детьми может закончиться появлением частых насморков и отитов.

Но мы хотим Вас уверить, что **бассейн полезен для всех!**

И стар и млад может посещать его, получая массу положительных эмоций. Для маленьких деток 3-6 лет занятие делится на две половины. Некоторое время отводятся на само плавание, остальное время - игры. Занятия по обучению плаванию очень интересно построены. Детвора играет во всевозможные игры с мячами, рыбками, прыгает с бортиков, обгоняет и догоняет друг друга, изображает медуз и морских звезд. Веселый смех и визг сопровождают все занятие. Дети ненавязчиво, играючи обучаются правильному дыханию, технике и умению держаться на воде. На все занятия малыши бегут с огромным удовольствием, даже не зная, что им больше нравится – плавание или игры.

Переодевшись в сухую, просторную одежду ребята проходят в свою группу. Для старших дошкольников в бассейне существует аквааэробика. Здесь дети могут улучшить свои плавательные навыки, получить заряд бодрости. Инструктор по плаванию подбирает упражнения для проблемных зон и обучает их правильному выполнению, а ребенок может развить выносливость. Но, чтобы получить максимум пользы и обойтись без травм, нужно при посещении бассейна слушаться во всем инструктора по обучению плаванию.