Рекомендации родителям по посещению детьми бассейна в МАДОУ № 4

**Уважаемые родители!**

*Хотим рассказать Вам о том, какое оздоровительное влияние оказывает на Вашего ребенка посещение бассейна.*

*Во первых, начнем с того, что наши дети испытывают колоссальные нагрузки на позвоночник и опорно-двигательную систему с самого раннего возраста. Но если Ваш ребенок посещает бассейн, то можно с уверенностью сказать, что Вы обезопасите его от многих негативных факторов окружающей среды и предупредите ряд возможных заболеваний. Обратите, пожалуйста, внимание на несколько основных причин, по которым мы рекомендуем Вам привлекать Вашего ребенка к занятиям бассейне:*

*• Посещение бассейна  ребенком  способствует укреплению его иммунной системы.
• Организм ребенка закаляется, становится более устойчивым к перепадам температуры.
• Укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется крепкая мышечная система, а это залог здоровья Вашего ребенка на долгие годы.
• Улучшается осанка, суставы становятся крепкими – вырабатывается координация движений.
• Плавание предотвращает такие распространенные в детском возрасте заболевания, как простуда, ОРВИ и грипп.
• После занятий плаванием улучшается общий тонус организма, повышается аппетит. Нормализуется время сна и бодрствования. Гиперактивные дети, накупавшись вдоволь, становятся спокойнее и уравновешеннее.*

*• Бассейн подарит Вашему ребенку уйму положительных эмоций и отличное настроение на весь день!*

**Важное!**
**1**. Собирайте все необходимое для бассейна вместе с ребенком (так он быстрее запомнит свои вещи);
**2**. Пришейте детям на полотенце и халат петельки, если они отсутствуют (это благоприятнее с точки зрения гигиены и так вещи надежнее будут висеть на вешалке)
**3**. Необходимо, что бы каждый ребенок знал свои вещи, если ребенок затрудняется их узнавать, то, пожалуйста, напишите имя или фамилию ребенка для воспитателя.
**4**. Что касается формы одежды для бассейна, девочкам в средней и старшей группах рекомендуется одевать лишь трусики, без верха (уходит много времени на переодевание и завязывание лямочек). Или по возможности иметь более удобный раздельный купальник, что бы ребенок мог самостоятельно переодеваться перед принятием душа.
**5**. **Дополнительные аксессуары**. Уважаемые родители, в нашем бассейне вода не хлорированная! Поэтому применение плавательных очков не обязательно,

**Для допуска к занятиям в бассейне необходимо иметь при себе:**
1. Плавательные трусики
2. Халат с капюшоном
3. Полотенце желательно небольшое
4. Шапочку для плавания

5.Мочалку

Желательно приносить все принадлежности в небольших рюкзачках. Плавки, шапочку, губку сложить в косметичку, которую нужно подписать.

**Убедительная просьба, пакеты собирать внимательно и в присутствии ребенка.**

**От этих элементарных мелочей зависит результат укрепления здоровья наших детей!**  **Спасибо за внимание!**

**Инструктор по плаванию Шабала Т.В**