

Обучение плаванию

Уважаемые родители, занятия по ПДОУ курса «Обучению плаванию» начались с 23 октября 2023 года.

Занятия по обучению плаванию проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий- 40 минут.

Тренера по плаванию: Кормишин Игорь Николаевич, Николаева Светлана Николаевна.

Николаева С.Н., заведующая бассейном, тел. 8 8352-70-90-71

Собираем школьника в бассейн

Плавание – замечательный способ закаливания и укрепления иммунитета. Многие мамы волнуются, что ребенок выйдет из бассейна с мокрой головой и простудится. Но при разумном отношении к одежде и постоянных занятий дети меньше болеют, лучше учатся и активнее развиваются. Связано это с физической активностью. Которой не хватает нынешним школьникам. Плавание задействует все группы мышц, движения в воде способствуют развитию гибкости и ловкости, координации движений, и в то же время гармонизирует психоэмоциональную сферу, помогает успокоиться и снять усталость. Детские занятия плаванием в бассейне можно условно разделить на три этапа: обучение плаванию, оздоровительное плавание и спортивное плавание. И часто родители подходят к экипировке начинающих пловцов по остаточному принципу, покупая первые попавшиеся плавки и самую дешёвую шапочку. Такой подход способен свести на нет всё положительное влияния плавания, ребенок будет отвлекаться на дискомфорт во время занятий и не получит удовольствия от свободного движения в воде. Поэтому вне зависимости от спортивного мастерства ребенка выберите для него ту экипировку и те принадлежности, в которых ему будет удобно.

Что необходимо для занятий в бассейне:

1. Справка от педиатра.
2. Купальник/плавки.
3. Шапочка для плавания.
4. Очки для плавания.
5. Тапочки для бассейна.
6. Полотенце.
7. Мыло, мочалка.
8. Рюкзак или спортивная сумка.