

## Беседа «Техника безопасности на занятиях плаванием»

Разработала: Краснова Т. А.

Инструктор по физической культуре

г. Новокузнецк, 2019 г.

## *Техника безопасности на занятиях*

*Не оставлять ребенка без внимания взрослых на столе. Не проходить в зал для плавания без обуви, так как полы мраморные, влажные, легко поскользнуться и упасть. Не надевать на занятия украшения, которыми легко поранить нежную кожу ребенка. На занятиях плаванием использовать погремушки и игрушки, безопасные для ребенка, чтобы не мог пораниться или откусить частичку. Волосы у взрослого обучающего должны быть собраны, чтобы не мешали, не отвлекали на занятии.*

### *«Меры безопасности на занятиях плаванием»*

Очень важно обеспечить безопасность ребенка на воде. Для этого необходимо помнить следующие правила:

1. Не приступать к занятиям плаванием без консультации с врачом. Хронические заболевания, которые не причиняют особого беспокойства, могут стать причиной осложнений при активной мышечной деятельности, охлаждениях связанных с пребыванием в воде. Необходимо приостановить занятия плаванием при появлении у ребенка симптомов простудного заболевания, в особенности насморка. Возраст ребенка 1-3 месяца.
2. Не оставлять ребенка в ванне без присмотра. Рекомендуется проводить занятия вместе с помощником. При выполнении занятия в воде необходимо тщательно выполнять поддержки, следить, чтобы ребенку в дыхательные пути не попадала вода. Также, для этой цели при плавании на спине, следите за тем, чтобы ребенок не запрокидывал голову назад, а держал подбородок прижатым к груди.
3. Обязательно проверить температуру воды в ванне, она должна быть не выше 36 градусов. ,
4. Принять меры к тому, чтобы не было сквозняков.
5. Контролировать продолжительность занятий в воде, увеличивая дозировку и снижая температуру постепенно. В случае выскальзывания ребенка в воду, сразу же подхватите его и поставьте на ножки, чтобы он не успел испугаться. Если это не поможет, возьмите его на руки и успокойте. Постарайтесь в этой ситуации быть спокойной и не показывать ребенку, что вы испугались.
6. Следить за активностью ребенка во время занятия. Во время занятий ребенок может глотать воду, поэтому, если водопроводная вода в нашей местности внушает опасения ( например, в периоды подключения или отключения отопления вода бывает ржавая), примите меры к дополнительной осторожности: используйте бытовой фильтр, исключите ныряния на этот период.
7. При беспокойстве, ребенка нужно достать из ванны. Необходимо приостанавливать текущее упражнение, если ребенок начинает плакать или проявляет явные признаки усталости.
8. Сребенком можно начинать занятие плаванием по истечении 1,5-2 часов после кормления.