**Правила посещения бассейна ДОУ**

**Еремеева Елена Викторовна**

**муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 14 «Алёнка», МКДОУ д/с № 14**

**инструктор по физической культуре**

**Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!**

**Что дают занятия в бассейне:**

* **закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;**
* **формирование правильной осанки;**
* **улучшение обмена веществ, сна, аппетита;**
* **укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;**
* **улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;**
* **положительные эмоции вашего ребенка.**

1. **Допускаются в бассейн:**
2. Дети, имеющие отрицательный результат анализа «соскоб на энтеробиоз» и «кал на яйца глистов + простейшие» сроком не более полугода;
3. Дети, получившие допуск врача-педиатра ДОУ;
4. Дети, не имеющие медицинского отвода для занятий в бассейнена данный период.
5. Противопоказания к посещению бассейна:
6. Соблюден пункт I данной инструкции;
7. Наличие у ребенка открытых повреждений кожи;
8. Наличие лака на ногтях и наклеенных татуировок на коже, неподстриженные ногти на пальцах рук и ног;
9. Дети находятся под медицинским наблюдением (карантин);
10. Дети с явлениями ОРВИ.
11. Что необходимо принести для посещения бассейна:
12. Халат с капюшоном;
13. Резиновая или тканевая (для мальчиков) шапочка для плавания;
14. Белые трусики (новые);
15. Губка для мытья (поролоновая);
16. Детское мыло (кусок);
17. Полотенце большое Х/Б (чтобы хорошо впитывало) новое;
18. Плавательные очки (по желанию).
19. Правила посещения бассейна:
20. Дети приходят в бассейн в халатах и групповой обуви;
21. Перед заходом воду дети обязательно принимают душ с мылом;
22. Одевают на себя чистые трусики и, при необходимости, нарукавники;
23. Дети должны четко выполнять все инструкции инструктора;
24. После занятия дети принимают теплый душ и высушиваются полотенцем и феном;
25. В группу дети возвращаются в халатах, капюшон одет на голову;
26. Между занятием в бассейне и прогулкой на улице должно пройти не менее 50 минут (по требованию действующего СанПина).