

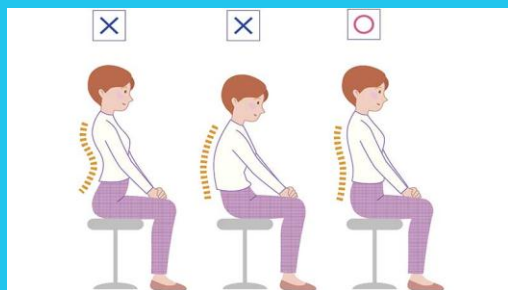
ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА



Составила
инструктор по физической культуре
Рузайкина Елена Владимировна
ГБДОУ № 78 «Жемчужинка»

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ХОДИТЬ В БАССЕЙН

Плавание формирует правильную осанку



Укрепляет дыхательную и нервную системы



Поднимает настроение



Развивает координацию движений



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ

Бассейн место повышенной опасности, и любое нарушение правил может привести к травме или даже гибели человека!

- Нельзя посещать бассейн если вы заболели
- Все передвижения в бассейне выполняются только шагом
- Входить в бассейн только в сопровождении взрослого
- Находясь в бассейне нельзя кричать, толкаться, топить друг друга
- Пользоваться инвентарем только с разрешения тренера.



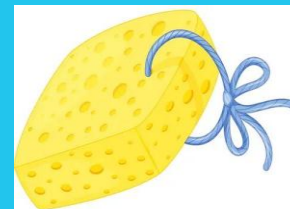
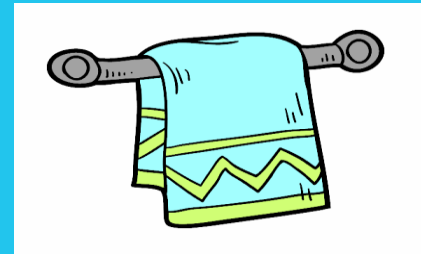
- Внимательно слушать тренера
- Говорить спокойно
- Приучаться к соблюдению личной гигиены (самостоятельно принимать душ, расчесываться)
- Помогать друг другу и младшим детям



ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ, КУПАЛЬНЫМ И ТУАЛЕТНЫМ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМ

► Для бассейна нужно:

- халат с капюшоном
- Купальник сплошной или плавки
- Резиновые тапочки
- Полотенце
- Непромокаемая сумочка
- Мыло в мыльнице и мочалка



АЛГОРИТМ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

- Снять халат
- Переобуться в резиновые тапочки и надеть резиновую шапочку
- Принять душ
- Надеть купальник или плавки
- Выйти в чашу бассейна
- Дождаться разрешения приступить к занятиям





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!