



Правила безопасности и поведения школьников на уроках плавания.

Плавание является одним из самых полезных и наименее травмоопасных видов физической активности и благоприятно воздействует практически на все

органы и системы организма человека.

Чем полезно плавание для здоровья:

- Плавание повышает общую выносливость организма.
- Плавание помогает закаливанию организма, повышает иммунитет.
- Регулярные занятия плаванием укрепляют нервную систему, повышают настроение, помогают справиться со стрессами и бессонницей.
- Занятия плаванием способствуют нормализации кровяного давления и укреплению сердечно-сосудистой системы.
- Плавание благоприятно воздействует на органы дыхания.
- Плавание помогает укреплению всех групп мышц. Особенно это касается мышц ягодиц, бедер, живота, плечевого пояса и рук.
- Плавание снижает нагрузку на позвоночник, что помогает в формировании правильной осанки.
- Плавание укрепляет суставы и весь опорно-двигательный аппарат, развивает гибкость.
- Регулярное плавание способствует укреплению стоп, что является хорошей профилактикой плоскостопия.
- Плавание помогает в борьбе с лишним весом и очень полезно для формирования красивой фигуры

В нашей школе уроки в бассейне, которые проходят 1 раз в неделю, являются обязательными для посещения. Если ребёнок по медицинским показаниям не может посещать бассейн, то необходимо иметь врачебную справку на весь учебный год.

Собираясь в бассейн, необходимо взять с собой купальный костюм, шапочку для плавания, полотенце, мыло, мочалку, а также тапочки, так как входить в зону бассейна можно только в чистой сменной обуви, а не той, в которой ходили по школе. При отсутствии одного из предметов, ребёнок к занятиям не допускается. Украшения (кольца, цепочки, серьги) лучше оставить в этот день дома.

Все вещи должны быть упакованы в пакет или малогабаритную сумку. Гигиенические предметы должны быть упакованы в пластиковую тару. В раздевалке ребёнок оставляет свои вещи в индивидуальном шкафчике, а не разбрасывает их на полу. Поэтому родителям важно приучить ребёнка складывать вещи аккуратно.

Перед посещением бассейна необходимо принять душ без купального костюма с мылом и мочалкой. Родителям важно научить ребёнка мыться самостоятельно. После окончания пользования душем необходимо закрыть краны с холодной и горячей водой.

Вход и выход из воды осуществляется только по команде учителя.

По окончании урока дети принимают душ, одеваются, тщательно сушат волосы и уходят в школу.