



**«ПЛАВАНИЕ ПОМОЖЕТ-
СИЛЫ УМНОЖИТ»**



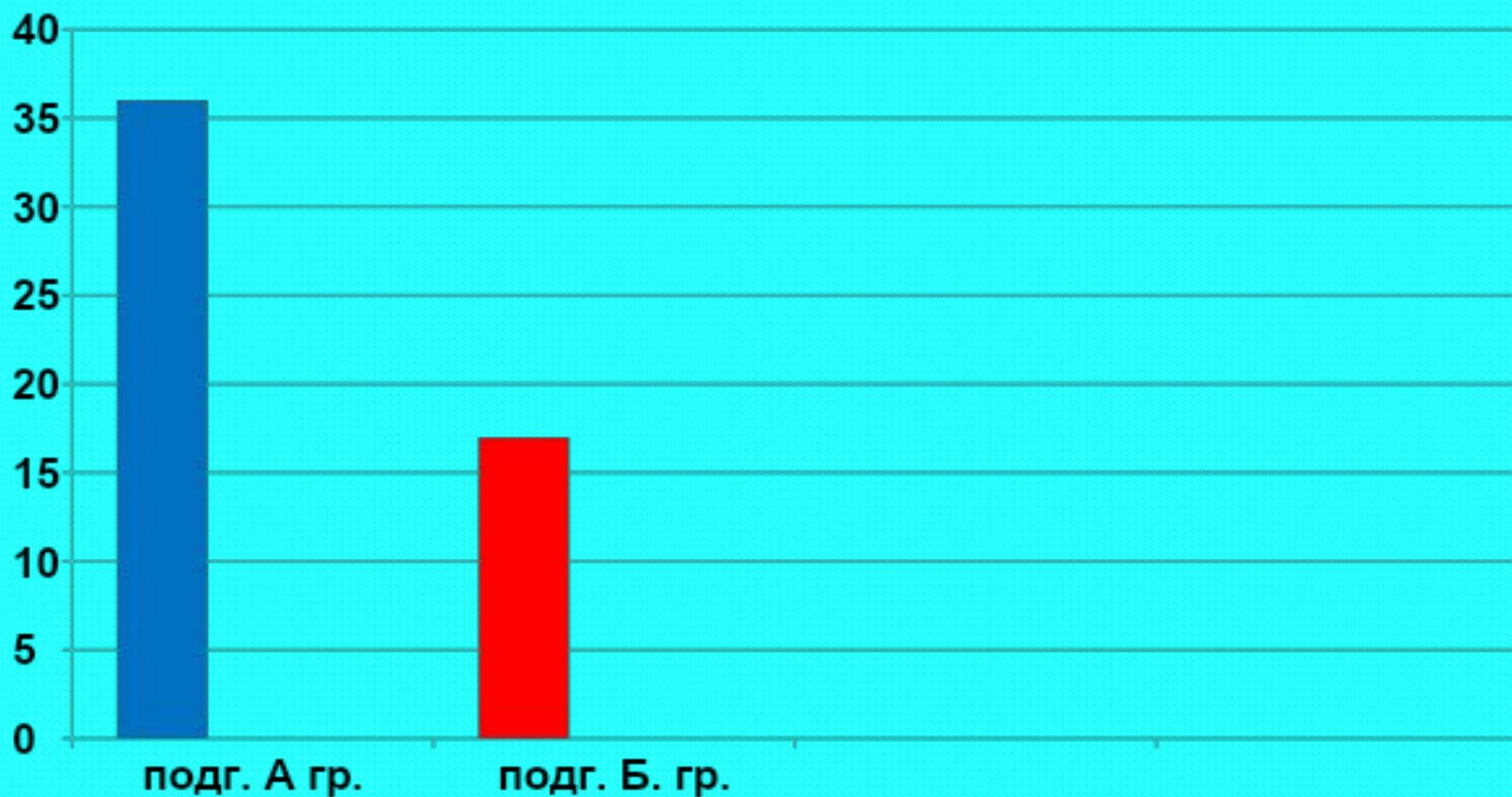
**Вода, у тебя нет ни вкуса,
ни запаха, ни цвета.**

Ты - сама жизнь.

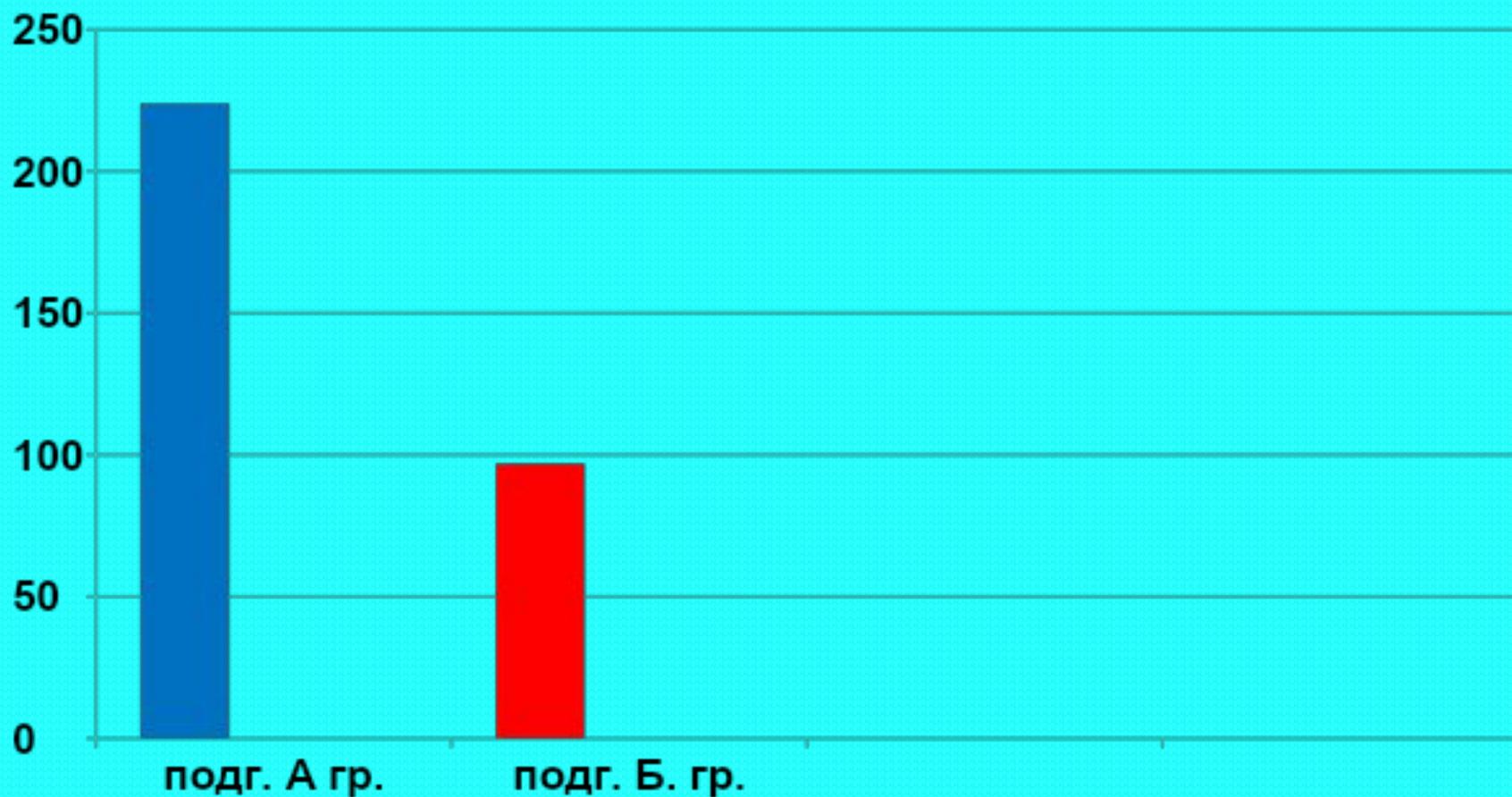
Ты - самое большое богатство на свете.

Антуан де Сент-Экзюпери

Количество простудных заболеваний и ОРВИ



Количество дней, пропущенных по болезни



«ОЛИМП»
УСК

часы работы
8.00-22.00
ежедневно

УЧАСТКОВАЯ
ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ
КОМИССИЯ
избирательного участка № 155

Вход

Управление по Кургану
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

ОЛИМП

г. Шадринск, ул. Михайловская, 180А



A young girl with her hair in a ponytail is swimming underwater in a pool. She is wearing large, red-rimmed black goggles and a colorful swimsuit with orange, pink, and yellow stripes. She is smiling broadly at the camera. The water is clear blue, and sunlight creates shimmering patterns on the bottom of the pool. Her arms are outstretched, and her legs are also extended.

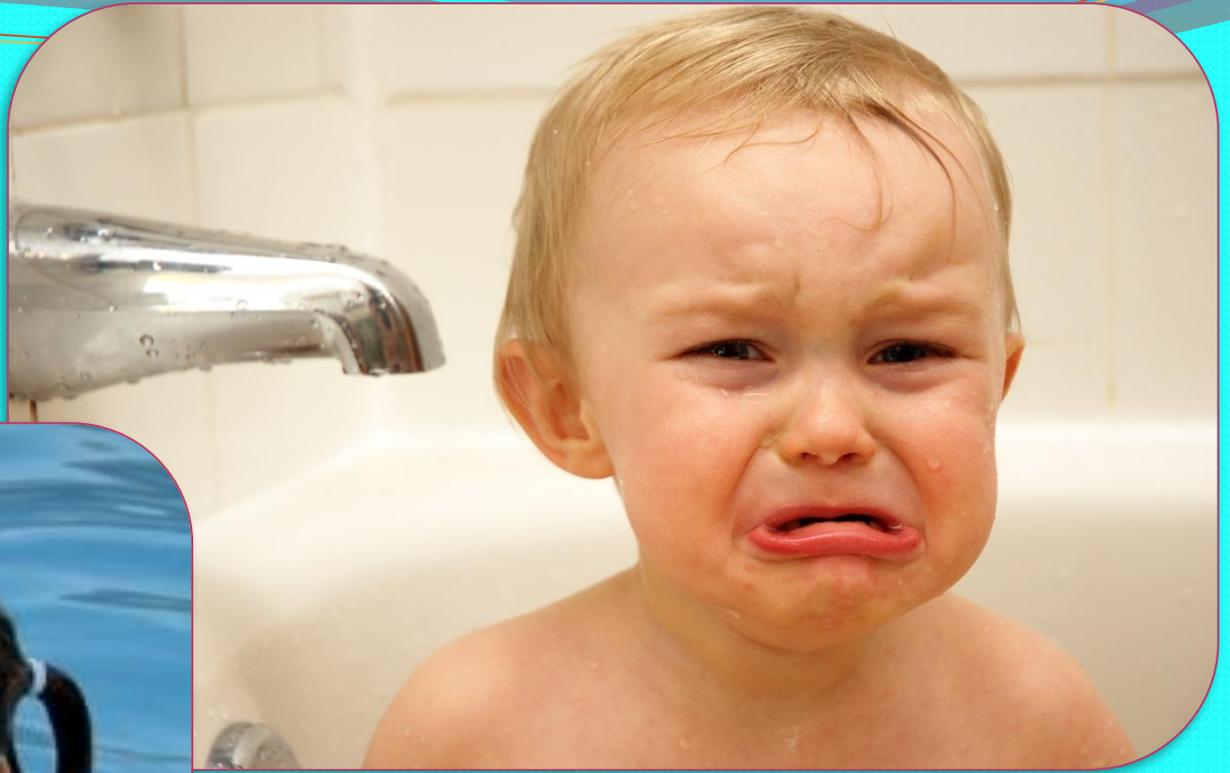
**Хочешь быть здоров - плавай,
Хочешь быть красив - плавай,
Хочешь быть умен - плавай!**



$$\times 4 =$$







Правила преодоления страха перед водой

Правило 1

Для мнительных, тревожных детей нужно создать атмосферу спокойствия и терпимости. Быть с ними выдержанными, стараясь вызвать доверительные отношения.

Правило 2

Превратить обучение плаванию в игру.

Правило 3

Надо запомнить простую истину: кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Поддержите ребенка, скажите ему, что многие люди побаивались воды. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих это получилось, хотя, конечно, им пришлось потрудиться.

Правило 4

Выражая свою уверенность в том, что ребенок сможет добиться успеха, не называйте конкретного срока. Раньше или позже - не имеет значения. Главное - результат.





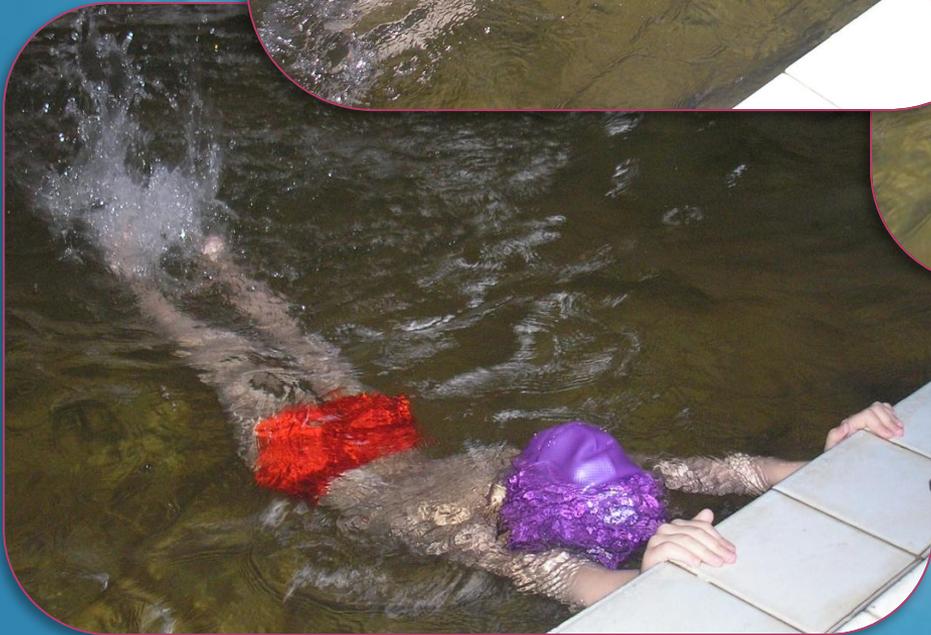








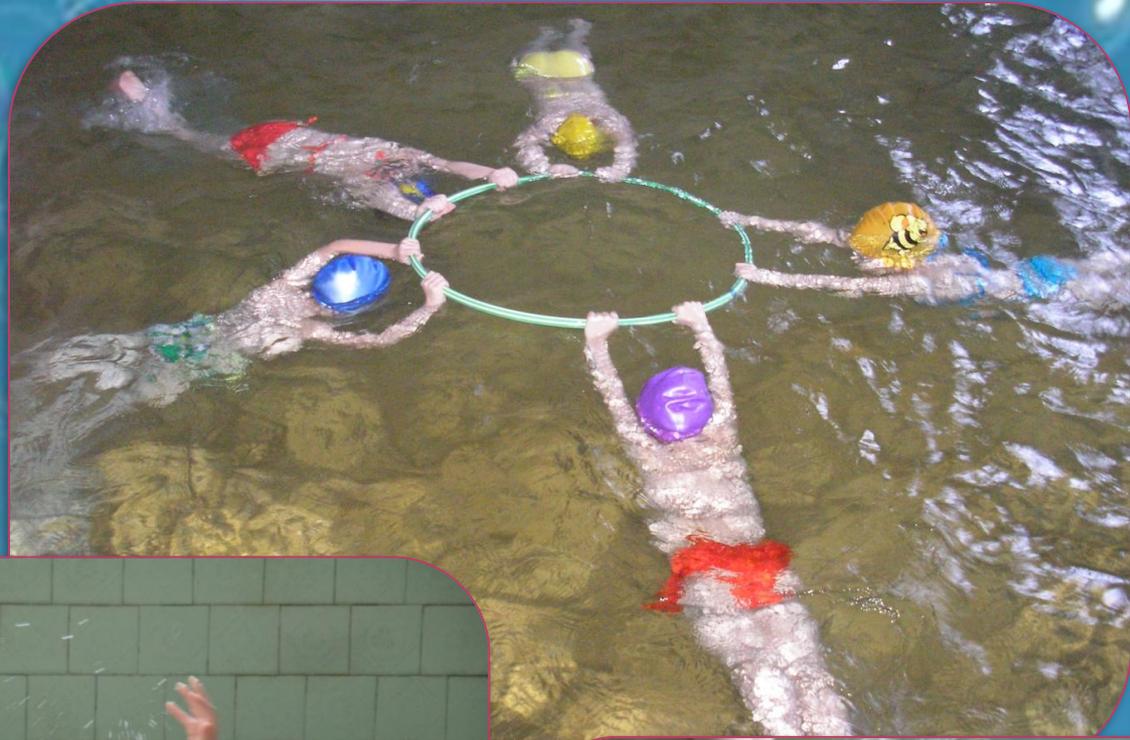


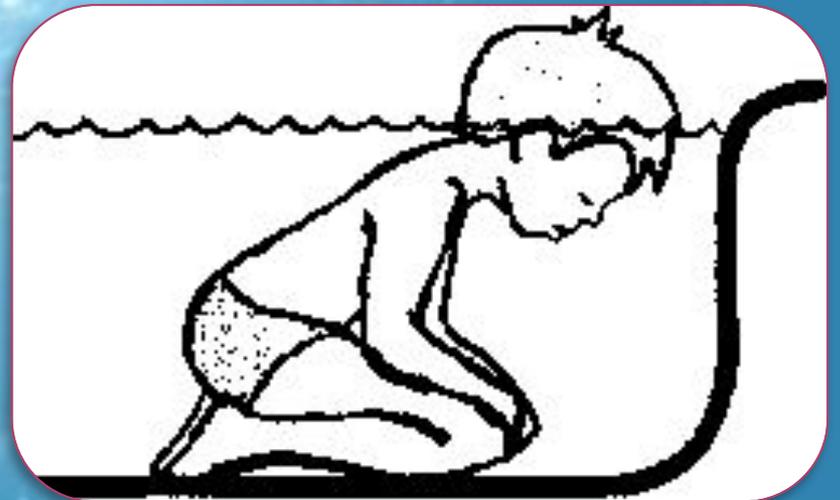
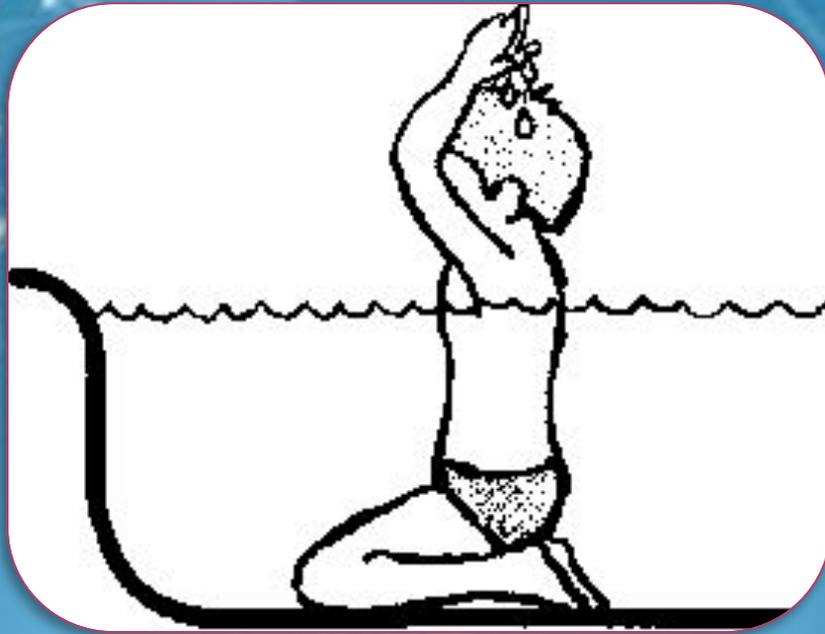












Задача родителей:

1. Научить ребёнка не бояться воды, познакомить с её свойствами.
2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования:
 - научить ребёнка самостоятельно пользоваться мочалкой, мыться под душем;
 - накануне поездки в бассейн ребёнка тщательно вымыть, подстричь ногти, надеть на ребёнка чистое нижнее бельё;
 - прививать ребёнку навыки элементарного самообслуживания (ребёнок должен знать свои вещи и уметь содержать их в порядке, должен уметь самостоятельно одеваться и раздеваться).
3. Познакомить ребёнка с правилами поведения в бассейне, рассказать о необходимости соблюдения дисциплины (в воде не балуются, не кричат, не обижают других детей, выполняют все требования взрослого).
4. Вещи в бассейн собирать вместе с ребёнком.

В БАССЕЙН ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

- ПЛАВКИ КУПАЛЬНЫЕ / КУПАЛЬНИКИ (СПЛОШНЫЕ);
- ПОЛОТЕНЦЕ (СРЕДНЕГО РАЗМЕРА С ПЕТЕЛЬКОЙ);
- РЕЗИНОВАЯ ШАПОЧКА (ДЛЯ ДЕВОЧЕК);
- МЫЛО В МЫЛЬНИЦЕ (ХОРОШО ОТКРЫВАЕТСЯ) ИЛИ ГЕЛЬ В ПЛАСТМАССОВОЙ ТАРЕ;
- МОЧАЛКА В МЕШОЧКЕ;
- СМЕННАЯ ОБУВЬ (РЕЗИНОВЫЕ СЛАНЦЫ);
- ПАКЕТ ДЛЯ УЛИЧНОЙ ОБУВИ.

ВСЁ НАХОДИТСЯ В СУМКЕ ИЛИ ПАКЕТЕ
Вещи должны быть промаркированы!

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в УСК «Олимп» :

1. Температурный режим детской ванны:
 - - температура воздуха – 28-29°;
 - - температура воды – 30-32°.
2. Обработка воды осуществляется ежедневно гипохлоритом натрия (NaOCl) и фильтруется в постоянном режиме.
3. 2 раза в месяц делается генеральная уборка помещений и смена воды.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**