

Что нужно для занятий:

1. Ребенку, который не просится в туалет, мы одеваем одноразовый водонепроницаемый подгузник, например, фирмы Libero Swimpants. (тем, кому не удастся к занятию приобрести подгузник, сообщите, пожалуйста, инструктору заранее – для того, чтоб он взял с собой.)
2. Маме и ребенку с длинными волосами мы одеваем на головы резиновые шапочки (по правилам бассейна это нужно для сохранения чистоты воды, чтоб волосы не падали в воду)
3. Резиновые тапочки для мамы (папы)
4. Полотенце (либо пеленку) для малыша и полотенце для мамы (папы).
5. Позитивный настрой (т к страхи родителей и плохое настроение могут передаваться ребенку)
6. Предварительная запись.

Закаливающий курс в домашних условиях.

Закаливание детей – это отдельная большая тема. Здесь важна и мотивация, и родительский настрой, и опыт, и знание человеческого организма, и способы закаливания. Сейчас мы не будем ее трогать. На данной странице мы напишем самые общие и мягкие способы закаливания для того, чтоб подготовить ребенка к воде в бассейне для тех родителей, которые ранее этим не занимались.

Основной принцип - это постепенное понижение температуры воды до 30 градусов C, а то и до 27 градусов (температура взрослого бассейна). Начните с комфортной для ребенка температуры. Например, 36 градусов (если Вы никогда этого не делали) либо выберете свою температуру, основываясь на знаниях о своем малыше.

И каждую неделю делайте воду на градус меньше.

Также когда ребенок купается в комфортной для него воде, можете в конце купания включать холодную воду, и через некоторое время, выключив кран, провести малыша по ванне с более теплого места в более холодное и обратно.

И помните, что позитивная реакция малыша - самый важный критерий. Если Вы прочли рекомендации, а с Вашим малышом это не работает, послушайте малыша. Постарайтесь вместе с ним подобрать частоту снижения температуры в своем собственном режиме (например, не на градус, а на пол градуса снижать раз в неделю). В общем, фантазируйте, но верьте, что Вы обязательно найдете свой собственный путь.