**Предостережения и рекомендации дли занятии плаванием для детей.**

 Если ребёнок не умеет плавать, не рекомендуется обучать этому навыку самостоятельно, лучше обратиться к хорошему специалисту. Обучать детей плаванию необходимо только с инструктором (тренером) по плаванию.

 Когда ребёнок начинает ходить в бассейн, могут возникнуть вопросы по здоровью: горло, кашель, насморк и др. Не стоит этого пугаться и сразу бросать плавание. Должна пройти адаптация. Часто такие воспалительные процессы это- реакция слизистой на воду и на хлорку, в том числе. И должно пройти время, пока организм подстроится под водную среду. Кроме того, с началом занятий в воде, начинается закаливание организма и это тоже может вызвать лёгкие воспалительные процессы. Ничего страшного, не пугайтесь, позвольте организму ребёнка адаптироваться. Если нужно, пролечите ребёнка и сразу возвращайтесь к занятиям в воде.

 Вода и химические очистительные добавления типа хлорки и других, могут вызывать аллергические реакции на коже. Проконсультируйтесь с врачом, в любом бассейне есть медперсонал.

 Уши могут быть слабым местом и начать воспаляться из-за попадания воды. Не пугайтесь, после занятий в бассейне, тщательно осушите ушки от воды, попавшей во время плавания, ушными палочками.

 После занятий плаванием ребёнок должен находиться в тепле, особенно в холодное время года. Поэтому, следите за тем, чтобы дети выходили на улицу из помещения бассейна с полностью сухой головой, согревшимися и тепло одетыми. В жаркое время года эта проблема отпадает.

***Отдавать ребёнка на спортивное плавание можно с 5 -7 лет.***