

***Составила инструктор по физической культуре (плаванию) МБДОУ г. Иркутска детского сада №162***

***Старовойтова Марина Анатольевна***

**Скоро лето!!!**

**Правила поведения на воде для детей.**

По статистике, утопление – вторая по распространенности причина смерти детей от несчастного случая. Больше жизней забирают только аварии на дорогах. И приводит к таким печальным последствиям неумение плавать, несоблюдение техники безопасности на воде и недосмотр взрослых. Главное правило безопасности – ни на секунду не выпускать из виду ребёнка. Даже если он хорошо плавает. Даже если он в нарукавниках. Даже если он играет камушками у кромки воды. И раз уж наступает сезон купания на водоёмах, нужно вспомнить остальные правила и запреты.

Цель у них всегда одна: сохранить жизнь каждому, кто любит плескаться в море, в реке или в бассейне.

1.Учите детей плавать. О безопасности на море можно задуматься за год до поездки и записать ребёнка в бассейн. Плавание – это полезная физическая нагрузка, закаливание, тренировка выносливости и скорости реакции. Кроме того, это просто удобно: хороший пловец быстро выберется из толчеи на мелководье и поплавает в своё удовольствие. Вопрос в том, нужно ли учить детей плавать 1-3 лет, пока остаётся открытым. Американская ассоциация педиатров придерживается мнения, что в этом возрасте можно научить плавать, но почти невозможно привить навыки поведения на воде и самоспасения.

Обучение плаванию детей от 4 лет считается достаточно эффективным и полезным.

2. Покажите ребенку, как отдыхать на воде. Жизненно необходимый навык – умение лежать на воде, перевернувшись на спину. Его могут освоить даже маленькие дети.

3. Объясните ребёнку, как вести себя в воде. Помимо других инструкций, чётко сформулируйте четыре запрета:

* **Нельзя** лезть в воду без разрешения родителей;
* **Нельзя** заплывать за буйки или покидать часть водоема, отгороженную для купания;
* **Нельзя** баловаться в воде – толкаться, сталкивать кого- то в воду (с бортика, с пирса, с лодки), прыгать друг на друга, топить друг друга;
* **Нельзя** в шутку кричать «Тону!».

Запретов на самом деле больше, они перечислены в следующих пунктах списка, но соблюдение этих четырёх правил зависит от ребёнка – а на соблюдение остальных могут и должны повлиять родители.

4. Отдыхайте на оборудованных пляжах. Дикий пляж искушает тишиной и малолюдностью. Но кто знает, какое там дно, какие валуны или ямы скрываются под водой, какие течения подходят к берегу? На оборудованных пляжах следят не только за чистотой берега, но и за состоянием дна. Кроме того там работают спасательная и медицинская службы, поэтому при несчастном случае помощь будет оказана в считанные минуты.

5. Обращайте внимание на запрещающие и предупреждающие знаки. Информацию, написанную на щитах истолковать легко: нельзя купаться, нельзя нырять и т.д. Иногда об опасности предупреждают флаги на вышке спасателей. Если вы видите красный, фиолетовый или чёрный флаг, в воду лезть категорически не рекомендуется.

Основные опасности на пляже:

* высокие волны;
* отбойное течение;
* водовороты, зыбучие пески;
* ядовитые или хищные морские обитатели.

6. Готовьте ребёнка к купанию. После солнечных ванн постойте немного по щиколотку в воде, затем зайдите по колено, оботрите ребёнка водой. После этого можно пускаться в плавание. Резкий перепад температур и слишком холодная вода могут привести к судорогам. Оптимальная для купания детей температура воды – не ниже 22оС для дошкольников и не ниже 20 оС для школьников. Сама по себе холодная вода – не повод сидеть на берегу. Если дитя желает купаться, пусть окунётся и проведёт в воде минуту-две. Это можно повторить несколько раз, главное, чтобы ребёнок успел согреться между купаниями – на это достаточно 10-15 минут. Чем холоднее вода, тем короче время купания.

7. Не пускайте ребёнка в воду сразу после еды. Купание после плотного обеда может привести к тошноте, желудочным спазмам или коликам. Это не опасно, если ребёнок играет на мелководье и при ухудшении самочувствия бросится к родителям, но может иметь печальные последствия, если ребёнок почувствовал себя плохо вдали от берега и запаниковал.

8. Если ребёнок не умеет плавать, не отпускайте его плавать самостоятельно и заходить глубже, чем по пояс.

9. Не разрешайте нырять ребёнку, который не умеет плавать. Детям, которые умеют плавать, не разрешайте нырять в непрозрачной воде и в незнакомых местах.

10. Купите ребёнку нарукавники, круг, жилет или аквапалку (нудл) и научите ими пользоваться.

11. Не отпускайте ребёнка плавать на надувном матрасе в одиночку. Будьте рядом, не далее, чем на расстоянии вытянутой руки. Матрас может сдуться, его может перевернуть волной, унести ветром или течением.

12. Особенно осторожно относитесь к купанию детей в термальных источниках, а лучше избегайте этого.

13. Рассказывайте ребёнку о поведении в экстремальной ситуации: что делать, если дно ушло из под ног, схватила судорога, понесло по течению или понесло от берега волной.

**Берегите себя и своих близких!**