Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «детский сад № 9 Теремок»

Консультация для родителей

«Как правильно подобрать дошкольнику очки для плавания?»

Дюканова Александра Юрьевна

Инструктор по физической культуре (плавание)

2022 г.

«Как правильно подобрать дошкольнику очки для плавания?»

Когда ребенок переходит в среднюю группу, регулярно ходит в бассейн и увлекается плаванием так, что готов посещать его хоть каждый день, возникает резонный вопрос о том, какая специальная экипировка необходима. Плавки и шапочку родители, конечно, уже купили. Что же еще нужно? Очки. Зачем нужны очки для плавания ребенку. Большинство инструкторов по плаванию не советуют с первых дней приучать ребенка к очкам. Каждый ребенок индивидуален, и не всякому малышу удобно плавать в очках. Немало ребят, которым комфортно находиться под водой и без очков. В таком случае очки не нужны. Когда ребенок отказывается открывать глаза под водой или регулярно просит очки для бассейна, то стоит обязательно дать примерить очки собственные, инструктора или ребенка по группе. И если ребенку понравится, то смело отправляетесь в магазин и покупайте новенькие очки для плавания. Почему же одним нужны очки, а другим нет? Дело в том, что у людей различная чувствительность глаз. Также играет роль то, что дети тренируются в разных условиях. Очки защищают глаза от хлорки, которую используют во многих бассейнах, от резкого воздействия воды, помогают хорошо видеть под водой, не испытывая неприятных ощущений.

Виды очков для плавания

Очки для плавания условно делятся на два вида: стартовые и тренировочные. Стартовые модели используются исключительно во время соревнований. Обтекаемая форма очков помогает снизить сопротивление и увеличить скорость. У очков жесткая посадка, уплотнители сделаны из термопластичной резины или отсутствует вовсе. В комплекте с очками идут сменные дужки, что позволяет спортсмену закрепить очки плотно. Для тренировок такие очки не используют, поскольку жесткая посадка оставляет следы вокруг глаз, а маленькие линзы комфортны далеко не каждому. Второй вид — **тренировочные очки** с литой оправой, широкими линзами, большими и мягкими уплотнителями. Спортсмен в таких очках чувствует себя комфортно. Тренировочные модели подойдут для тренировок, для отдыха на пляже и в бассейне.

Уплотнитель в очках для плавания.

Уплотнители изготавливаются из силикона, губчатого неопрена и термопластичной резины. Уплотнитель из силикона — мягкий, гипоаллергенный, создает необходимую герметичность. Уплотнитель из термопластичной резины — жесткий, прочный, прилегание регулируется ремешком, используется в стартовых моделях. Уплотнитель из губчатого неопрена — гипоаллергенный, подходит для чувствительной кожи лица, обеспечивают наименьшую герметичность. Очки с губчатым неопреном приятны в носке и нравятся детям и женщинам.

Типы переносиц.

Плотное прилегание очков обеспечивает маленькая, но важная деталь — переносица. В продаже присутствуют очки с тремя типами переносиц. Очки с самонастраивающейся переносицей — очки цельные, переносица выполнена из тягучего силикона. Надев очки, переносица примет форму вашего носа. Используются в тренировочных очках. Очки с регулируемой переносицей — переносица представляет собой жгутик с зацепками. Передвигая оправу по зацепкам, вы сами регулируете длину переносицы. Очки со сменными переносицами — в комплекте с очками производитель предлагает пластиковые дужки 3-5 размеров, применяются в стартовых очках.

Для детей выбирают первый вариант, это исключает затраты времени на регулировку.

Виды линз

Очки для плавания выпускаются с линзами зеркальными, поляризованными. Очки с зеркальными линзами защищают глаза владельца от бликов и яркого солнца, а также скрывают глаза пловца, что некоторым помогает во время соревнований. Минусом таких очков считается затемненный обзор и стирание зеркального покрытия со временем. Очки с поляризованными линзами не искажают цветопередачу, предотвращают попадание солнечных бликов на глаза. Защитное покрытие линз не стирается со временем. Линзы выпускаются прозрачными или цветными, что никак не влияет на функциональность, а скорее дело вкуса.

ВЫВОД: для занятий в бассейне для воспитанников дошкольного учреждения подойдут тренировочные очки с литой оправой, с прозрачными стеклами.

Как выбирать очки?

Когда будете выбирать очки в магазине, никогда не судите о качестве изделия по его стоимости. Даже самая дорогая модель от популярного бренда может оказаться некачественной. И, наоборот, изделие в среднем ценовом сегменте от того же производителя может быть очень удобным и практичным.

Главное, на что нужно обращать внимание при подборе - подходит ли модель очков ребенку. Не спадает ли она. Плотно ли прилегают очки. И не пропускают ли они воду при плавании.

Как выбрать модель очков для ребенка?

Детские очки имеют серьезные отличия от изделий, которые предназначены для взрослых. В частности, в них маленькие линзы. Также, они имеют более короткий ремешок.

Детские модели приобретают для того, чтобы обеспечить ребенка надежной защитой от проникновения воды в глаза. И, впоследствии, от повреждения слизистой оболочки хлором.

Также, детские очки дают чаду более надежную защиту, чем взрослые модели. Их задача - не допустить поражения глаз ребенка. Для этого изготовители создают их из максимально прочных и надежных материалов.

Детские модели имеют более надежную фурнитуру. Они плотно прилегают к области глаз. И не слетают при интенсивном плавании.

Рекомендации по выбору

Когда будете мерять очки в спортивном магазине, рекомендуем обратить внимание на следующие аспекты:

1. Малышу должно быть комфортно при ношении изделия. Очки не должны закрывать обзор, слишком сильно давить на глаза.
2. Предмет экипировки должен быть прочным и надежным. Когда будете выбирать модель, немного согните ее и посмотрите, как себя ведет изделие. Если на этом этапе вы заметите, что очки не прочные (например, слишком сильно сгибаются), то выберите другую, более надежную модель. Вы сразу заметите, подходит изделие ребенку или нет. Модели плохого качества видно сразу.
3. Обратите внимание на изделия с кантом, представленным в виде объемного уплотнителя. Подобные очки позволяют ребенку лучше видеть в воде. Потому, что, благодаря канту, перед ним открывается хороший обзор в самом бассейне. Также, подобные модели более комфортные при ношении. Они не давят на область глаз. И не доставляют ребенку неудобство.
4. Присмотритесь к изделием с литой оправой. Они более прочные и долговечные, чем обычные модели.

5. Пробуйте модели, как от популярных, так и от малоизвестных брендов. Обращайте внимание на изделия, в которых стекло заходит за висок.

Всегда расспрашивайте ребенка по поводу той или иной модели. Узнавайте у него, удобно ли ему в очках. Хорошо ли они сидят. Не натирают ли глаза.

Совместными с чадом усилиями, вы сможете приобрести качественное изделие.

Как надевать очки на ребенка?

Очки на чадо надеваются очень просто. Чтобы сделать это:

1. Возьмите очки в руки. Проденьте свои кисти между резинкой. Растяните ее настолько, насколько это возможно.
2. Накиньте очки на голову ребенка. Первым делом, приложите линзы к глазам. После этого, резинку нужно занести за тыловую часть головы ребенка. И зафиксировать ее там.
3. Проверьте, правильно ли сидят очки на ребенке. Располагаются ли линзы напротив глаз. Не сдвинулись ли они.
4. Немного нажмите на линзы. Они должны плотно прилегать к глазам чада.
5. Если ребенку неудобно или изделие слишком давит, то увеличьте размер очков. Для этого воспользуйтесь фиксаторами на резинке.
6. Если ребенок использует шапочку при плавании, то сначала нужно надеть ее, а затем - сами очки.

Если ребенок чувствует себя комфортно, значит, очки ему подходят. Выбранную модель можно смело покупать. Проблем с ее ношением у ребенка не возникнет.