

## **Рекомендации для родителей по обучению детей плаванию в домашних условиях (в ванной и не только)**

### **Уважаемые родители!**

Ваш ребёнок боится воды, с криком моется под душем, с нежеланием ходит в бассейн, а может Вас не устроили результаты итогового мониторинга по плаванию - тогда эти рекомендации для вас!

Основная трудность при начальном обучении детей плаванию – преодоление боязни детей погрузиться с головой в воду, открыть глаза, сделать выдох в воду, при погружении расслабить мышцы тела. На этом этапе именно Вы можете помочь своему ребенку.

В домашних условиях Вы без особого труда сможете помочь 4-5 летнему ребёнку справиться со своими страхами, комплексами и проблемами, освоиться в необычных условиях водной среды и получить первые навыки плавательной подготовки в привычной для него обстановке.

Первые занятия проводятся в ванной. Вода в ней должна быть тёплой, но не горячей. Налита с таким расчётом, что бы она доходила сидящему ребёнку до груди.

Сначала положите на поверхность воды лёгкие и яркие предметы, предложите ребёнку подуть на них с силой. Предметы начнут перемещаться по поверхности воды.

Это упражнение помогает освоить сильный ритмичный выдох ртом.

Постепенно приучайте ребёнка не бояться воды попавшей на лицо. Для этого предложите побрызгаться. Объясните, что руками лицо вытирать не нужно – вода стечёт сама.

Перед первым погружением в воду нужно потренироваться в задержке дыхания на 8-15 секунд (не опуская лицо в воду). Затем попробовать опустить лицо в тазик. И лишь потом практикуйте погружение с головой. Напоминайте

ребёнку, что перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на несколько секунд. Время погружений увеличивайте. В дальнейшем научите ребёнка делать выдох в воду.

Научиться смотреть в воде совершенно необходимо для ориентировки и для того, что бы предотвратить возможную опасность во время плавания. При обучении предложите ребёнку собрать утонувшие предметы (заранее брошенные туда Вами) со дна ванны. Сначала нужно сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой, открыть глаза, найти нужный предмет, сделать выдох в воду, достать предмет.

Можно предложить ребёнку, погрузившись с головой в воду, открыть глаза, сделать выдох и понаблюдать за пузырьками воздуха, поднимающимися к поверхности воды.

Очень важно, что бы дети освоились в необычной для них среде, научились как можно дольше держаться на воде. Для освоения этих упражнений подойдёт закрытый бассейн или водоём. Предложите ребёнку лечь на воду на мелком месте, опустив лицо в воду, задерживая дыхание на 10-15 секунд, возьмите его за руки – отбуксируйте на глубину по пояс, затем по грудь ребёнка. Он обязательно со временем расслабится. Увеличится и время задержки дыхания.

Этими умениями ребёнок сможет воспользоваться, что бы предотвратить несчастные случаи, выбраться из сложной ситуации.

Нет необходимости добиваться, что бы дети 6-7 лет освоили один из спортивных способов плавания, каждый ребёнок может совершенствоваться в том способе, который удаётся ему лучше.

Важно: Обучение плаванию в бассейне или водоёме должно проходить на глубине, не превышающей роста ребёнка!