

«Научу ребенка плавать»

**Советы родителям инструктора по плаванию
Чечневой Ирины Юрьевны !**

В своей практике я очень часто сталкивалась с боязнью воды у детей 5-7 лет, что связано с попытками родителей самостоятельно научить их плавать. Таких детей очень трудно потом научить плавать и помочь им полюбить воду даже опытному тренеру.

Призываю ВАС: не рискуйте чувствами своих детей!

До 2-3 лет детям достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным участием в игровом процессе.

В 3-5 лет можно научить ребенка лежать на воде (на спине) и познакомить ребенка с физическими качествами воды.

Если ребенок проявляет активный интерес и способности к обучению плаванию можно попробовать в этот период научить его самым простым элементам плавания, но лучше под руководством тренера-преподавателя.

Главное: в этом возрасте уже

НЕЛЬЗЯ давать детям плавать в резиновых надувных кругах, как это делали раньше.

6-7 лет самый благоприятный возраст для обучения детей плаванию.

Они уже в состоянии понимать, что от них хочет преподаватель способны 15-20 минут внимательно слушать и правильно выполнять указания преподавателя.

Исходя из этого, я советую начинать обучение плаванию, в полном смысле этого слова, в 6-7 лет и лучше под руководством тренера по плаванию.



Для вас родители!

Упражнения для занятий с детьми дома

(при подготовке к посещению бассейна)

«Хорошо!» -

взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша.

Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову.

Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками.

Потом ребенок преодолевает то же самостоятельно.

«Волны» -

малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6-8 раз.

«Поныряем?» -

ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1с, затем дольше.

Задача: научиться отпускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5- 6с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

«Крокодильчик» -

в ванне ребенок ложится грудью на воду (вода должна доходить до подбородка),

опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1с.

«Пузырники»-

малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает,

пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2 – 6 раз



Рекомендации: руками лицо не вытирать,