|  |
| --- |
| **Консультация для родителей.**  **Подготовка к занятиям по плаванию в домашних условиях**  **Значение плавания**  Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет детям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать порой может сохранить жизнь себе или окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию.  Дети умеют плавать с 2-3-недельного возраста. После 3 – 4 месяцев врождённая способность к плаванию начинает утрачиваться и обучать плаванию приходится заново. Систематические занятия плаванием помогают развивать у детей смелость, настойчивость, дисциплинированность. Они снижают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребёнка, воспитывают уверенность в себе. Большая теплопроводность воды (в 28 раз больше воздуха) способствует не только закаливанию и устойчивой терморегуляции организма, но является хорошим средством избавления от избытка жировой ткани.  Известно, что интеллектуальное развитие ребёнка непосредственно связано с его двигательной активностью. Занятия плаванием как раз и являются одним из способов развития его способностей. Как никакой другой вид физической культуры и спорта, способствует гармоничному росту всех органов человека, положительно влияют на позвоночник, движения в воде освобождают его от нагрузок, растягивая позвонки. Естественно, продолжительные тренировки в бассейне способствуют росту ребёнка.  Систематические занятия плаванием облегчают и ускоряют адаптацию (приспособление) организма к специфическим условиям водной среды, позволяют снизить заболеваемость ОРЗ и детскими инфекциями. При этом на первом этапе занятий возможны лёгкая простуда и насморк. Это означает, что идёт перестройка организма «на водный лад». Период адаптации может длиться от одного месяца до года, потом ребёнок может не болеть вообще.   Прежде чем вести ребёнка на занятия в бассейн родители должны подготовить его к этому дома.Домашние упражнения малыш может выполнять в ванной комнате.  **Начинать надо с умывания:** ребёнок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду с рук. Затем, набирая воду полными горстями, пусть поливает себе на голову и шею. Потом полейте ему на голову из кувшина – пусть вода спокойно стекает. Далее то - же самое сделать под душем.  **1.Упражнения в задержке дыхания**, выполнении энергичного выдоха **(**выполняются на суше**)**  - попросить ребёнка, чтобы он задержал дыхание на счёт «три»; при этом громко считать вслух: «раз», «два», «три»;  - попросить ребёнка сделать глубокий вдох и задержать дыхание; при этом громко считать (чем больше задержка, тем лучше); - практиковать с ребёнком выполнение энергичного выдоха: ребёнок задерживает дыхание, плотно смыкает губы и затем делает энергичный выдох, при этом громко произнося «ху»!  - попросить ребёнка сдувать с ладони различные лёгкие предметы (небольшой листок бумаги, пёрышко и т.д.). Можно устроить соревнование: кто быстрее и дальше сдует предмет.  **2. Упражнения в формировании навыка правильного дыхания в воде (**выполняются сидя в ванне**)**  - попросить ребёнка набрать в ладони воды и сделать ямку, дуя на воду, как на горячий чай (суп);  - попросить ребёнка сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка;  - игра «Морской ветерок»: ребёнок, дуя на лёгкую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку от киндер-сюрприза и др.), подталкивает их вперёд своим дыханием. Взрослый может читать стишок: Ветер по морю гуляет, Шарик по волнам гоняет, Чуть задует посильней, шарик поплывёт быстрей.  - попросить ребёнка сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо и выдохнуть набранный воздух через рот в воду («пускание пузырей»).  **3. Упражнения в погружении лица в воду и открывании глаз в воде**  - попросить ребёнка, сидя в ванне задержать дыхание и опустить лицо в воду; при этом громко считать: «раз», «два», «три» и т.д. (чем больше задержка, тем лучше);  - то же, что в предыдущем упражнении, но с обязательным открыванием глаз в воде;  - разбросать на дне ванны разноцветные игрушки и попросить ребёнка достать самую любимую игрушку или игрушку определённого цвета, формы.  Также ребёнка надо обязательно познакомить с такими купальными принадлежностями, как резиновая шапочка, купальник (плавки), полотенце, с нарукавниками и надувными кругами; рассказать ему, для чего это всё нужно. Можно дома потренироваться с ребёнком в одевании резиновой шапочки, купальника, нарукавников и кругов.  **Рекомендации**  - как можно больше играйте с ребёнком в воде. Положительные эмоции – наши главные помощники.  - если ребёнок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания.  - никогда не заставляйте ребёнка делать что-либо силой. Не давите на него.  - ни в коем случае не бросайте ребёнка в воду. Ребёнок ещё больше будет бояться воды и потеряет веру в родителей.  - неприятную процедуру мытья головы достаточно производить лишь раз в неделю, в остальные же дни стараться как можно больше играть с ребёнком в ванной, развлекать его, чтобы он позабыл о своих страхах, а процедура купания ассоциировалась у него с весельем.  - мойте голову ребёнку детским шампунем «без слёз», используйте мягкую мочалку.  - наполните таз водой, дайте малышу возможность поиграть в нём со своими игрушками. Или же бросьте на дно разноцветные камушки, расскажите ребёнку об обитателях морского дна, попросите его достать камушки.  - купите ребёнку много водных игрушек, корабликов, рыбок, резиновых уточек, леек. Поиграйте вместе с ребёнком, покажите, что игрушки не боятся воды, как весело они играют и плескаются. |