

**Консультация для родителей:
«Когда море карапузу по колено»**

Ханова Назифа Фаниховна

***Инструктор по физической культуре
(для обучения детей плаванию)
Первая квалификационная категория***

Г. Набережные Челны

ВПЕРВЫЕ УВИДЕВ ОЗЕРО ИЛИ МОРЕ,
МАЛЫШ ДУМАЕТ, ЧТО ВОДА ТАМ ТАКАЯ ЖЕ
КАК ДОМА, В ВАННЕ, А НА САМОМ ДЕЛЕ...

Лето время отпусков, а значит, поездок к морю или к ближайшему водоему. Наконец мы можем уделить большое внимание собственному ребенку. Видимо, этим можно объяснить желание многих родителей научить ребенка плавать. Но всегда ли правильно мы подходим к процессу обучения?

НАУЧИТЬ ПРОТИВ ЖЕЛАНИЯ НЕВОЗМОЖНО

Иногда на пляже можно наблюдать такую сцену: малыш упирается и плачет, а настойчивая мама почти насильно тянет его в воду. В результате у вашего чада возникает страх перед купанием. И тогда никакие уговоры и решительные действия взрослых не способны заставить ребенка приблизиться к этому «странному» месту.

Если малыш боится воды, ни в коем случае не заставляйте его купаться! Постарайтесь помочь ребенку преодолеть страх. Это можно сделать с помощью забавных и полезных упражнений – игр, которые нужно выполнять в воде вместе с малышом. Во время игр следите за тем, чтобы у карапуза было хорошее настроение. В противном случае тут же прекращайте занятия. Игры нужно проводить на мелководье, предварительно обследовать дно водоема. Течение должно быть тихим, вода чистой, а спуск к воде – пологим.

ПРЕОДОЛЕВАЯ СТРАХ ВЕСЕЛО И ИГРАЮЧИ

Сначала осторожно, чтобы не напугать малыша, подержите его над водой, и пусть он побултыхается ножками. Так он привыкнет к температуре воды и не будет бояться брызг. Затем приступайте к выполнению упражнений. Зайдите в воду так, чтобы она была малышу по колено, и выполняйте приседания. Потом поиграйте «в краба». Это упражнение на координацию движения. Сначала сами покажите ребенку, как бегают по песку шустрый крабик. Для этого сядьте на отвали. Руки отведите назад и упритесь ладонями в песок. Ноги согните в коленях и передвигайтесь назад, потихоньку перебирая руками и ногами. Переходим к упражнению «наездник». Благодаря ему ребенок научится держать равновесие. Покажите малышу, как можно оседлать надувной мяч. На первых порах придерживайте его за руки.

СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ НА ГЛУБИНЕ ПО ПОЯС.

Стоя ребенку к лицу, держите его за руки, а ногами попросите его упереться в ваши колени. Малыш должен оттолкнуться от вас и немного подержаться на воде.

На глубине по грудь. Ребенок ложиться на живот, вытягивает руки вперед, ноги прямые. Вы держите его за обе руки и идете к берегу. Следите за тем, чтобы малыш активно работал ногами. Когда ребенок будет чувствовать себя более уверенно, дайте ему в руку надувной мяч или игрушку. И главное – будьте терпеливы. Со временем страх малыша пропадет. В какой то момент он бесстрашно зайдет в воду. А там, глядишь, и поплывет. Такова уж жизненная закономерность.

ЧТОБЫ ОТДЫХ У ВОДЫ БЫЛ В РАДОСТЬ

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО. На берегу водоема за маленьким шkodником нужен глаз да глаз. Однако это не значит, что вы должны ходить за ним как хвостик. Достаточно держать его в поле зрения и на таком расстоянии, чтобы в случае опасности вы могли быстро подойти к нему.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Чувство меры! Не поддавайтесь на уговоры ребенка «поплавать ещё минутку». А на берегу следите за тем, чтобы он не обгорел. Легкая майка и панамка – обязательно пляжные атрибуты! И не забывайте давать ребенку воду, сок или чай.