Консультация для родителей
«Подготовка к занятиям по плаванию в домашних условиях»

Занятия в бассейне оказывают комплексное воздействие на организм ребенка. Общение с водой в домашних условиях способствует также формированию гигиенических навыков. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды в ванне, в привычных для него условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это создает психологическую защиту при его знакомстве с водой и комфортные условия для выполнения подготовительных упражнений. Все перечисленные ниже упражнения родители не только сопровождают словесными объяснениями, но и обязательно показывают сами, как их нужно выполнять. В этом возрасте ребенок уже многое понимает и после многократных повторений и показов запоминает название всех упражнений и в дальнейшем выполняет их по просьбе взрослого.

Начинать надо с умывания: ребенок умывается сидя в ванной, 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 *(детского ведерочка)* - пусть вода спокойно стекает. Далее то же самое сделать под душем.

1. Упражнения на задержку дыхания и выполнение энергичного выдоха. Как известно, ребенок теряет врожденный дыхательный рефлекс уже в трехмесячном возрасте. Между тем, плавание и просто пребывание в воде часто требуют такого важного умения, как задержка дыхания. Первые подготовительные упражнения выполняются *«на суше»*:

• попросить ребенка, чтобы он задержал дыхание на счет *«три»*;при этом громко считать вслух: *«раз», «два», «три»*;

• попросить ребенка сделать глубокий вдох и задержать дыхание; при этом громко считать *(чем больше задержка, тем лучше)*;

• практиковать с ребенком выполнение энергичного выдоха: ребенок задерживает дыхание, плотно смыкая губы, и затем делает энергичный выдох, при этом громко произнося *«ху!»*;

•попросить ребенка надуть обычный воздушный шарик: сопротивление воздуха заставляет надувать шарик быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, приближенные дыханию в воде;

• попросить ребенка сдувать с ладони различные легкие предметы *(небольшой листок бумаги, перышко и т. д.)*. Предмет должен находиться примерно на уровне подбородка, на расстоянии около 15 см от него *(затем ладонь можно отводить дальше)*. Можно устроить соревнование с ребенком: кто быстрее и дальше сдует предмет.

2. Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде.

• попросить ребенка набрать в ладони воды и сделать ямку, дуя на воду, как на горячий чай *(суп)*;

• попросить ребенка сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка;

• игра *«Морской ветерок»*: ребенок, дуя на легкую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку от киндер-сюрприза и др., подталкивает их вперед по воде своим дыханием. Взрослый может читать стишок:

Ветер по морю гуляет,
Шарик по волнам гоняет,
Чуть задует посильней
Шарик поплывет быстрей.

• попросить ребенка сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо и выдохнуть набранный воздух через рот в воду (*«пускание пузырей»*).

Чтобы помочь ребенку выбрать оптимальный вариант выдоха в воду, надо попросить его выдыхать с произнесением различных звуков: *«пэ.», «фу.», «ху.»* и т. п.

3. Упражнения на погружение лица и открывания глаз в воде.

• попросить ребенка, сидя в ванной 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 ребенка опустить лицо в воду с открытыми глазами и достать самую любимую игрушку или игрушку определенного цвета, формы.

Также ребенка надо обязательно познакомить с такими купальными принадлежностями, как: резиновая шапочка, купальник или плавки, полотенце, мыло, нарукавники и надутые круги. Рассказать ему, для чего это все нужно. Можно дома потренироваться с ребенком в одевании резиновой шапочки, купальника, нарукавников и кругов.