Уроки в домашней ванной и на суше.

Как помочь ребенку преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию? Эти вопросы волнуют многих родителей. Предлагаемые нами простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам  ответы на них.

Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глазаостались открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение: установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Примеры заданий ребенку:

\* Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки  разбросаны на дне).

\* Сосчитай, сколько игрушек на дне.

\* Посмотри, какого цвета в воде игрушки.

\* Выбери самую твою любимую игрушку.

Вы уже догадались, что эти задания направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывание глаз.

Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:

\* Намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.

\* Следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.

     \* Не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка. Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

Учимся дышать в воде и на суше.

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время. Начать обучение плаванию Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

*Задержка дыхания.* Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

*Длительная задержка дыхания*. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

*Громкий выдох*. Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным.

Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.

*Сделай ямку*. Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

*Дырка.* Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

*Подуй на игрушку*. Дуем на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

*Выдох в воду*. Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

*Пузыри.* Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

*Выдохни в воду*. Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: «пэ…» (чуть длинно, но энергично); «фу…» (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

**Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.**