

Уважаемые родители!

Хочу рассказать вам и дать несколько советов о пользе плавания детей в бассейне.

Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц, формирует правильную осанку, положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма. Это известно практически всем.

Однако, несчастных случаев с детьми, происходящих на воде не становится меньше. На занятиях в бассейне дети овладевают навыками плавания в большинстве своем. К сожалению, остаются дети, которые не могут никак научиться плавать. Они боятся воды, брызг, не любят нырять. Родители могут помочь своим детям преодолеть страх перед водой, если дома будут выполнять несколько несложных упражнений, когда ребенок принимает ванну, купается с игрушками.

Простое умывание.

Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведерочка), далее следует сделать то же самое под душем.

Упражнения на дыхание.

- Сказать ребенку, чтобы он задержал дыхание на счет «три», громко считать вслух: «раз, два, три».
- Ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, родитель громко считает (чем длительнее задержка, тем лучше).
- Малыш плотно смыкает губы и делает полный выдох, пытаясь при этом произнести «фу!»
- Ребенок сдувает различные предметы с ладони (небольшой бумажный листок, перышко и т.д.), что создает условия для игровых соревнований.
- Предмет должен находиться на ладони на расстоянии примерно 15 см. можно посоревноваться с ребенком: кто дальше и быстрее сдует выбранный предмет.

Упражнения на формирование навыка дыхания в воде

- Ребенок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дуя, как на горячий чай, суп.
- Малыш сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.
- Игра «Морской ветерок». Дуя на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие легкие игрушки, ребенок подталкивает их дыханием. Ребенок опускает в воду лицо и выдыхает через рот – «пускание пузырей»

Упражнения на погружение лица в воду с открыванием глаз.

- Игра «Спрячься от жучка». Когда жучок садится на голову, нужно спрятаться от него под воду.
- Разбросать на дне ванны разноцветные игрушки, пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой, затем попросить его выбрать самую любимую и достать ее и т.д.

Кроме того, надо обязательно познакомить ребенка в домашних условиях с такими вещами, как одевание шапочки на голову, нарукавников на руки, очков. Я надеюсь, что мои несложные советы помогут вам и вашим детям справиться с трудностями на воде.

С уважением инструктор по физической культуре МАДОУ д/с № 58
Хажеева Ирина Александровна.

Здоровья вам и вашим детям!!!!

