**Советы инструктора по плаванию для начинающих пловцов.**

**Совет 1.**

Страх воды у ребенка, так же как и страх высоты, имеют почти генетическую природу. Поэтому ни в коем случае не стыдите, и не ругайте ребенка. Не стоит, и сравнивать его с другими детьми. Лучше выполните  несложные действия, которые помогут  подружить малыша с водой. Никогда не принуждайте ребенка силой идти в воду. Ни в коем случае не наказывайте малыша за то, что он боится воды и отказывается купаться. Начните  с обливаний водой, которые нужно прекращать сразу, как только ребенок начнет протестовать.

**Совет 2.**

Возможно, ребенок боится купаться из-за большого пространства, которое заполняет вода.  Для снятия этого страха можно какое-то время купать ребенка в небольшом тазу. Так ему будет спокойнее и комфортнее, в дальнейшем поможет избежать страха на занятиях по плаванию в детском саду.

**Совет 3.**

Психологи разъясняют:  страх воды у ребенка в основном возникает при попадании воды на лицо. Дети боятся захлебнуться. Их пугает нехватка воздуха. Именно с этим страхом связано нежелание мыть голову. Во время игры осторожно приучайте ребенка к тому, чтобы он не боялся брызг, попадающих на лицо. Начать можно даже с уличных игр, в которых вы с ребенком друг друга обливаете или стреляете из водных пистолетов.

**Совет 4.**

Терпеливо, но в тоже время настойчиво учите  ребенка задерживать дыхание. Освоив задержку дыхания на суше, можно переходить к занятиям в воде. Когда ребенок в ванне, можно потихоньку лить воду из маленькой лейки ему на голову. Чтобы не получить обратный результат, обучение должно проходить в игровой форме и веселой дружеской обстановке. Только убедившись в том, что ребенок не боится водных процедур в ванне, можно переходить к плаванию в бассейнах.

**Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой**

 1. Как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка  из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.

2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание ("Птички умываются").

4. Следующий шаг - открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение - нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

5. Дыхание - важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание: "Спой рыбкам песенку": на выдохе нужно произносить звук [у]. Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.

6. Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания ("Подводная лодка"). Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.

8. На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.

9. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Затем, приняв горизонтальное положение в воде, опираясь на предплечья, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образоваться маленький фонтан без брызг.

10. Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы - пример для ребенка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем, после слов "Делай как я", - ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

-Оказавшись в воде, привыкните к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.

-Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.

-Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу.

-Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполните погружение с головой на несколько секунд.

-Предложите ребенку (с вашей помощью), оттолкнувшись от дна ногами, проскользить по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее - в согласовании с движениями ног кролем.

-Предложите ребенку следующие упражнения.

-Лежа в упоре на руках, плечи под водой. После глубокого вдоха опустите лицо в воду и одновременно поднимите руки вверх ("Лодочка"). Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие.

-Стоя в воде по пояс, после вдоха оттолкнуться ногами от дна и выполнить скольжение на груди. Ребенка можно слегка поддерживать за пояс.

-Сесть на дно, руки вытянуть вперед. После вдоха поднять таз, голову положить на воду. Чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки.

-То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно, подстрахуйте ребенка. Для лучшей ориентации выполняйте упражнение вдоль берега.

-Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре: **Ануфриева .З.В.**