Консультация для родителей

Подготовила инструктор по физической культуре

Кузнецова С.В.

Вот и приходит лето, а с ним – и долгожданный отпуск, и детские каникулы.
Мы все стремимся провести лето у какого-нибудь водоема, неважно, море это, река или бассейн. А сколько радости доставляет купание нашим деткам! Если же, конечно, малыш не напуган неудачными опытами родителей, **научить** карапуза **плаванию**.

Сами знаете – если малыш не умеет плавать, нам, родителям, на пляже ни минуты покоя – только и следишь, чтобы ребенок один не оказался в воде. Хотя, конечно, если ваше чадо уже довольно сносно держится на воде, это совсем не значит, что вы можете взять книжечку и спокойно читать – мол, пускай себе плещется. У воды детей без присмотра лучше не оставлять, но научить ребенка плавать, и чем раньше, тем лучше и проще, - это ваш священный родительский долг.
***А ТЕПЕРЬ СЕМЬ ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ:***

1. Никогда не входи в неизвестный водоем.
2. Не ходи купаться один. На берегу всегда должен быть человек, который за тобой наблюдает и который умеет плавать.
3. Проверь дно палкой или прутом. Вода должна подниматься не выше уровня груди и не ниже колен.
4. Плавая на реке, не забывай о течении, которое может далеко унести тебя. 5. Начинающий должен всегда плыть вдоль берега.
6. Не входи в воду перегревшись на солнце. Сначала остынь в тени, ополоснись водой и уж тогда погружайся в воду, иначе могут случиться судороги.
****7. Пребывание в воде не должно превышать 45 минут. После купания энергично разотрись жестким полотенцем и переоденься в сухой купальный костюм.

**ПОИГРАЙТЕ С РЕБЕНКОМ В ВОДЕ.**

**ИГРА ПЕРВАЯ: «ЕЖИК В ТУМАНЕ».**
Сядь, выпрямив ноги, на дно. Вода должна доходить до плеч. Руки положи на бедра. Из этого положения подними бедра вверх так, чтобы вода вытолкнула тело на поверхность. Спокойным движением оторви руки от дна и вытяни их вдоль туловища. Избегай слишком сильного напряжения мышц. Голову немного опусти, не задирай подборок. И так полежи на воде.

**ИГРА ВТОРАЯ: «МЕДУЗА».**
Встань в воде по пояс. Сделай глубокий вдох и сразу же наклонись вниз, лицо в воде, руки свободно опущены. Медленно подтяни к груди одно колено, потом второе, обхвати их руками. Задержись так на мгновение и спокойно снова встань.

**ИГРА ТРЕТЬЯ: «ДЕЛЬФИН».**
Когда ты научишься свободно лежать на воде, на спине и на животе, можешь разучивать повороты в воде. Ляг на живот, перевернись через правое плечо на спину. Представь, что ты ворочаешься в кровати. Вода, наверняка, тебя удержит. Следующий поворот сделай через другое плечо. Когда ты научишься делать один поворот, можешь попробовать сделать сразу несколько поворотов. Сначала в одну сторону, затем в другую.

**ИГРА ЧЕТВЕРТАЯ: «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА».**
Около берега обопрись руками о дно, ноги выпрями, ляг на живот, опусти лицо в воду, предварительно сделав глубокий вдох. Когда вода вытолкнет ноги на поверхность, подними руки вперед и вверх и свободно ляг на воде. Потом разведи широко руки, ладонями вниз, и ноги. Мышцы тела расслаблены. Когда тебе надо будет вдохнуть, вернись в исходное положение.

На заметку родителям: цель этих упражнений – **помочь малышу освоиться в воде**. Когда он почувствует себя в воде так же свободно, как и на суше, он без труда выполнит все перечисленные выше упражнения и его легко можно будет обучить плаванию разными стилями. Торопить обучить ребенка плаванию за один сезон не стоит! Спешка может лишь свести на нет все ваши усилия. Для начала этих четырех упражнений вполне достаточно, тем более что ребенок, играя, придумает массу других. А вернувшись в город, вы можете вместе ходить в бассейн, где под руководством опытного тренера ваш кроха научится плавать по-настоящему!

