*«****Обучение плаванию в домашних условиях****»*

Все **родители** мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Купая ребенка, **обучая его плавать**, или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что *(возможно)* ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это залог здоровья и успешного **обучения плаванию**. Интерес ребенка к физической активности в воде, к регулярным занятиям по **обучению плаванию** часто зависит от правильных действий **родителей**.

Ребенок с удовольствием купается в ванне. Постарайтесь, чтобы купания вызывали положительные эмоции.

Умение **плавать жизненно необходимо**. Каждый человек должен уметь **плавать**. И чем раньше он научится, тем лучше.

Подводящие упражнения на ковриках для **обучения плаванием** стилем кроль на груди и спине на суше.

1. *«Фонтан»* - учить работе ног кролем.

И. П. – сидя, упор сзади (можно на локтях или лежа на спине, ноги прямые, носочки тянуть.

1- ноги вверх;

2- 5 – поочередное поднимание и опускание прямых ног вверх – вниз;

6 – И. П.

*(то же сидя на стуле или скамейке)*

2. *«Лодочка»* - учить принимать горизонтальное положение.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1-2 – поднять руки и ноги прямые вверх;

3-4 – И. П.

3. *«Лодочка с мотором»* - учить работе ног кролем в горизонтальном положении.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1- поднять руки и ноги прямые вверх;

2-5 – работать попеременно ногами вверх – вниз;

6. И. П.

4. *«Крутим колеса»* - учить работе рук.

И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-8 – 8 круговых вращения рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, пальцы вместе образуя *«лопатку»*).

5. *«Мельница»* - учить работе рук на груди и спине кролем.

И. П. – ноги слегка расставлены, правая рука вверху, левая внизу.

1-8 – 8 круговых вращений рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

*(Руки не сгибать, руками касаться уха)*.

Упражнения для **обучения дыханию на суше**

1. *«Прячемся от акулы»* - на задержку дыхания.

Сделать глубокий вдох, присесть, руками обнять колени, голову тянуть к коленям *(группировка)* – задержать дыхание (считаем до 3-5, встать и выдохнуть.

2. *«Шум моря»* - учить медленному выдоху. Сделать глубокий вдох и долго выдыхать со звуком *«ш-ш-ш»*. Кто дольше?

3. *«Сдуй шарик»* - учить быстрому и сильному выдоху. На раскрытую ладонь положить шарик от настольного тенниса (пушинку, снежинку, льдинку, по команде дуть. Чей шарик дальше? *(Летом можно дуть на семена одуванчиков)*.

4. *«Кто быстрее?»* - повысить объем легких. Надувать воздушный шар.

5. *«Удержи перышко»*.Руки над головой, в руках перышко. По команде дуть на перышко снизу, стараясь удержать его над головой, руками не помогать.

Кто дольше удержит перышко в воздухе?

Упражнения для **обучения дыханию в ванне***(тазу)*

1. *«Закипает чайник»*- учиться делать долгий выдох в трубочку. Один конец трубочки в рот, другой в воду и дуть, что бы появились пузыри.

У кого дольше кипит чайник?

2. *«Сделай ямку»* - учить выдоху на воду. Дуть на воду, так, чтобы образовалась ямка. Чья ямка глубже?

3. *«Кораблик»* - учить выдоху на предмет.

Плавающая игрушка *(любая)* на воде, по команде дуть на игрушку с боку (рот у самой поверхности воды, так, чтобы игрушка начала двигаться *(плыть)*. Таким способом подталкиваем игрушку до финиша, руками не помогать. Кто быстрее доплывет?

4. *«Пузыри»* - учить выдоху в воду. Для этого необходимо сделать глубокий вдох, закрыть рот, опустить лицо в воду и выполнить выдох, пузырьки должны щекотать уши и щеки. У кого больше пузырей?

**Умывание и обливание.**

*(Следующие упражнения рассказываем и объясняем)*

Уважаемые **родители**! Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой всегда способствует формированию гигиенических навыков.

1. Посмотрите, как ребенок умывает лицо, наклоняясь над тазиком. Сделайте также. Только при этом предложите ребенку не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду. Лучше умываться под прибаутку:

Водичка, водичка умой мое личико

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок.

2. «Набирай, набирай горстями воду, полей себе на голову, на шею, дай воде спокойно стекать». **Родители** полейте на голову воду из кувшина. Не стряхивайте воду, пусть она сама спокойно стекает.

3. А теперь можно сделать то же стоя под душем. Для начала поднять руки вверх. Уже на уровне ладоней вода будет рассекаться на маленькие брызги, разлетающиеся в разные стороны.

**Родители**! Отрегулируйте с помощью кранов небольшой напор воды. Сильные струи воды часто больно ударяют по лицу, голове, и коже, вызывают неприятные ощущения. Вода должна быть теплая и приятная, располагающая к комфорту и удовольствию.

4. *«Легкий дождик»* - сидя в ванне, помочить ладошки в воде, потом стряхнуть воду себе на голову.

5. *«Пианист»* - сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Напевая медленную, тихую песенку – работать попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая громко и быстрее – хлопать ладошками по воде. От брызг не отворачиваться.

6. *«Морской бой»* - сидя в ванне напротив друг друга, по команде: *«Бой!»* - брызгать друг на друга. Выигрывает тот, кто не отворачивался.

Упражнения по умению ориентироваться в воде.

Ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка *«закрыты или открыты»* глаза этому способствует.

1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду.

2. То же, только в воде открывать глаза. Повтори упражнения несколько раз.

3. Посмотреть, как выглядят в воде игрушки *(игрушки разбросаны на дне)*.

4. Сосчитать, сколько игрушек на дне.

5. Посмотреть какого цвета в воде игрушки.

6. Достать игрушку по названию. Назвать игрушку, которую должен достать. Лицо обязательно в воде.