**Консультация для родителей**

**Как преодолеть чувство страха.**

1. Приучать ребенка к воде нужно с помощью собственного примера. Дети всегда безгранично доверяют родителям. 2. Как можно больше играйте с ребенком в воде. Положительные эмоции – наши главные помощники! 3. Если ребенок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания. 4. Никогда не заставляйте ребенка делать что-либо в воде силой. Не давите на него. 5. Ни в коем случае не бросайте ребенка в воду. Мол, захочешь выжить – поплывешь. Ребенок еще больше будет бояться воды, и потерять веру в родителей. 6. Никогда не смейтесь над страхами ребенка. 7. Никогда не сравнивайте его с другими детьми, которые лучше плавают. (Вон Вася уже плывет, а ты что – хуже?) У ребенка возникает комплекс неполноценности. 8. Не показывайте ребенку свой страх (особенно при первом посещении бассейна). 9. Не рассказывайте другим при ребенке о его страхах и опасениях. Самое главное – будьте терпеливы! Со временем ребенок победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже – не имеет значения.

**Основные упражнения при обучении плаванию.**

1. «Поплавок» Цель: учить оставаться под водой с открытыми глазами 2. «Медуза» Цель: учить свободно лежать на воде. 3. «Морская звезда» Цель: учить детей задерживать дыхание, ложиться на воду, выпрямлять руки и ноги во время выполнения упражнения. 4.«Стрела» Цель: обучать скольжению на воде с задержкой дыхания. 6.«Катамараны» Цель: научить работе ног как при плавании кролем у опоры. 8.«Лодочки». Цель: совершенствовать работу ног (кроль) с подвижной опорой и выдохом в воду. 9.«Быстрые лодочки» Цель: учиться плавать с помощью ног кролем без опоры с выдохом в воду.

**Учим малыша не бояться воды.**

Как научить ребенка не бояться воды? Как помочь ему преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию? Эти вопросы волнуют многих родителей. Приведенные ниже простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них. Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались 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 похожие задания направлены на закрепления 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.

 