



Давайте познакомимся с водой.

Консультация для родителей

Общение с ней всегда радость. Плавание укрепит здоровье, развивает такие важные качества, как смелость, упорство, дисциплинированность, уверенность в себе, сформировать двигательные навыки, Занятия плаванием, игры на воде доставят удовольствие, это - хороший отдых и развлечение. Вспомним замечательные строки К.И. Чуковского:

*«Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться,*

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде—

Вечная слава воде!»

Начнём с закаливания. Ему принадлежит особая роль в укреплении здоровья, Осенью, зимой и весной на улице холодно. Ваш, малыш, может простудиться и заболеть. Чтобы избежать простудных заболеваний, нужно выработать устойчивость организма к холоду.



Кто из вас, ребята, знает,

Что закалке помогает

И полезно нам всегда!

Солнце, Воздух и Вода!

Уважаемые родители!

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребёнка рот остаётся открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребёнка задержке дыхания на вдохе и каждый раз (можно в домашних условиях) напоминать ребёнку, чтобы его рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох. Вдох выполняется только над водой! Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающегося не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Если же всё-таки вода попала, её обязательно нужно удалить. Для этого склоните голову ребёнка набок, попросите его потрясти головой, вода, как правило, вытекает. Если же вода попала в нос, надо над поверхностью воды сделать интенсивный выдох в воздух (при закрытых губах) через нос.

Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в несколько искажённом виде. К этому тоже нужна привычка.

В воде значительно лучше, чем в воздухе, распространяется звук. Звук распространяется сразу мгновенно во все стороны, а воспринимается не только слуховым анализатором, но и всеми костями черепа. Источник звука, таким образом, становится неопределённым, возникают необычные ощущения. К ним тоже ребёнок не сразу может привыкнуть.



Другим не очень приятным фактором является гидростатическое давление. Оно значительно

затрудняет дыхание, действуя на каждый квадратный сантиметр поверхности грудной клетки, препятствуя вдоху и оказывая сильное сопротивление на выдохе в воду.

Плавание-это всегда охлаждение. Если температура тела равна примерно 37 градусов, то температура воды для занятий в нашем бассейне 28-32°С градусов. В воде имеет место огромная теплоотдача. Если движения ребёнка не интенсивны, у него может быстро появиться озноб. Признаками озноба могут быть «гусиная кожа», появляющаяся дрожь, синева на губах и участках поверхности кожи. Работники нашего бассейна внимательно следят за состоянием ребёнка

Для правильного построения занятия плаванием я прежде всего руководствуюсь основными принципами **ИНТЕНСИВНОСТЬ** **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ**. Только последовательно, шаг за шагом, не пропуская занятия плаванием ваш малыш освоит рекомендуемые упражнения. Нельзя начинать следующее упражнение, не освоив предыдущее. Новое должно опираться на уже знакомое.



*Самое главное, о чём в должны
помнить:*

- **Нельзя лишить ребёнка всех трудностей, связанных с освоением воды и навыков плавания.**
- **Нельзя оградить ребёнка и предусмотреть все возникающие проблемы, главное быть к ним готовыми. С каждым новым шагом трудностей станет всё меньше и меньше, ребёнок почувствует уверенность в своих силах.**

Хорошо подумайте об этом!



Подготовил: Инструктор по плаванию

Диннер Л.А.