



Сайт: <http://5.dou.spb.ru>
Скайп: gbdou5@yandex.ru
email : sad-alenka@mail.ru

0+

**Разработка инструктора по физической культуре
Шемякиной Севиль Джалиловны**

**Практическая консультация для родителей
«Умение плавать - залог безопасности на воде»**

Плавание – наиболее органичный способ оздоровления ребенка, формирования умений, реабилитации, несущий физическую и психосоматическую силу. Плавание притягивает детей своей динамикой, радостными эмоциями, новыми ощущениями, поэтому привлекать детей к играм в воде можно с рождения в домашних условиях. Это могут быть игры с плавающими игрушками, погружными игрушками, звучащими игрушками для ванны, мячами разного размера, различными предметами посуды, губками.

Важно:

1. Наливать в ванну на время игр с водой не слишком горячую воду.
2. Использовать игрушки постепенно, не выкладывать сразу все игрушки в ванну.
3. Использовать сертифицированные игрушки.
4. Наблюдая за ребенком, чаще использовать те игрушки, которые нравятся ребенку.
5. Экспериментировать с различными предметами для игр в воде (использовать воронки, лейки, чашки, миски, коврики, губки, трубки).

Во время купания родители могут выполнять с ребенком различные упражнения, подготавливающие малыша к освоению плавательных умений.

Важно:

1. Для выполнения упражнений родителям рекомендуется принять положение, исключающее перегрузки спины, ног, рук.
2. Чередовать положения ребенка в воде (на спине, на груди, сидя).
3. Следить за признаками утомления ребенка.
4. Выполнять упражнения 4-5 раз с повторениями 3 раза.
5. Чередовать активные упражнения (проводки, покачивания с работой рук, ног, погружения в воду) и пассивные расслабляющие покачивания.

Обучение плаванию возможно тогда, когда ребенок преодолел водобоязнь, имеет двигательный опыт, физическую силу. Предварительно необходимо повысить иммунитет ребенка во время закаливания прохладной водой!

Важно соблюдать этапы обучения плаванию:

1. Знакомить со свойствами воды (прозрачность, поддерживающая сила, температура воды).
2. Развивать умение держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить).
3. Стимулировать желание плавать удобным для ребенка способом плавания (развивать практическое плавание).
4. Поощрять желание ребенка нырять, прыгать в воду.
5. Развивать выносливость ребенка в плавании в естественных условиях природы.

Важно сотрудничать с инструктором по плаванию, физической культуре, который направит вас по курсу успеха.