

Того, кто входит в воду нехотя, нерешительно, беру на руки и водить его ладонью по поверхности воды, приговаривая: «Какая водичка теплая, гладкая, нежная, добрая!». Затем ребенка постепенно ставлю в воду лицом к себе, взять за обе руки и, незаметно отступая, звать за собой, приговаривая что –нибудь ободряющее.

К самостоятельному входу в воду и передвижению по дну бассейна побуждают плавающие или разложенные по бортику бассейна игрушки.

У ребенка раннего возраста внимание неустойчиво, кроме того, он склонен к подражанию, поэтому обучение различным движениям основывается на показе. Каждое упражнение сопровождается краткой, четкой речевой инструкцией. После многократных повторений ребенок запоминает названия всех упражнений и в дальнейшем выполняет их по просьбе взрослого.

Интерес педагога к играм на воде, активное участие в них, мягкие, ласковые, ободряющие интонации поддерживают радостное настроение детей.

Адаптация к водной среде способствуют игры «Волны на море», «Переправа», «догони мяч» и др., а также игровые упражнения, которые сопровождаются стишками.



МОЙ РЕБЕНОК ПЕРВЫЙ РАЗ ИДЕТ В БАССЕЙН

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



Занятия плаванием в раннем возрасте способствуют не только укреплению здоровья ребенка, но и оказывают положительное влияние на его умственное развитие. Обучение этому виду спорта позволяет решить важную социальную задачу – сократить количество несчастных случаев на воде. При проведении занятий по плаванию придерживаюсь определенных правил.

Первое правило – превращаю в игру все задания и упражнения, выполняемые малышами, как на суше, так и на воде.

Второе правило – не принуждаю детей. Они любят воду, с удовольствием в ней плещутся. Но при этом следует помнить, что большинство малышей присуще чувство водобоязни, преодолевать которое нужно постепенно, без насилия и принуждения. **Дети**



боятся не столько самой воды, сколько **ее количества**. Занятия строятся на полном доверии ребенка к взрослому. Ребенок должен твердо усвоить, что слово инструктора по плаванию никогда не расходится с делом, а его действия не таят скрытой для него неожиданности и тем более опасности. Вводятся упражнения, основанные на знакомых ребенку действиях и ощущениях. Всегда используются выражения, в которых полностью отсутствует угроза опасности: «Смелее», «Делай, как все» «Молодец».

Правило третье – следовать принципам от простого – к сложному, от известного к неизвестному. В процессе обучения последовательно выполняются все более и более сложные упражнения; постепенно наращиваются физические нагрузки

Увеличиваются упражнения, ускоряются их выполнения. Самым важным этапом обучения плаванию является **адаптация к водной среде**.

Ведь первые трудности в этом обучении обусловлены тем, что внезапно попадая рот, вода вызывает неприятные ощущения. Поэтому следует объяснить ребенку: надо закрывать рот и задерживать дыхание всякий раз, когда он погружается в бассейн.

С первых же занятий необходимо приучать малыша держать глаза в воде открытыми, а после выныривания не протирать их. Оказываясь в воде, некоторые дети рефлекторно закрывают глаза, теряют ориентировку в пространстве, у них появляются отрицательные эмоции, страх, неуверенность в своих силах.

Первый выход на занятия в бассейн – событие в жизни дошкольника. Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малыша. От взрослых зависит, чтобы эти впечатления были положительно окрашены. Основная трудность входа в бассейн – спуск по лестнице. Шаги по ступенькам – сложные движения для малышей. На первых занятиях инструктор помогает детям, следить за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупреждает его неожиданное падение в воду.



