

**Как помочь ребенку полюбить воду?**

Как научить ребёнка не бояться воды? Мы предлагаем родителям начать подготовку к посещению бассейна детского сада с простых игр и упражнений в ванне. Занятия в воде - это комплексное воздействие на организм температуры, движения, а в домашних условиях общение с водой еще и способствует формированию гигиенических навыков. Начиная с простого умывания. Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаз и не стряхивать воду, набирая воду полными горстями, поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина. Пусть вода спокойно стекает. Попробуйте сделать то же самое под душем. Чтобы пребывание под душем доставляло ребенку удовольствие, заранее позаботьтесь о напоре воды. Прекрасным местом для подготовительных тренировок будет домашняя ванна. Здесь можно хорошо усвоить и закрепить навыки погружения лица в воду, открывания глаз и задержки дыхания.

Всё это время разговаривайте с ребёнком, ободряйте его, даже если не получится упражнение с первого раза. Помните, все упражнения мы сделаем ещё раз с педагогом в бассейне! Не форсируйте обучение, лучше «потоптаться» на месте!

**Упражнения для тренировки навыка погружения лица в воду и открывания глаз:**

1. Когда ребенок сидит в ванной, скажите ему задержать дыхание и отпустить лицо в воду, а потом проверить, открыты или закрыты его глаза.

2. Сделать все как в предыдущем упражнении, только глаза следует открыть в воде. Если ребенок категорически противится выполнению этих заданий, сделайте шаг назад. Не торопясь, поливайте из кувшина воду на лицо, шею и голову ребенка. Он не должен стряхивать воду руками, резкими движениями головы или закрывать глаза. И главное: никакого насилия, только ласковые уговоры и разумные объяснения!

3. Разбросайте на дне ванны игрушки. Пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой. Спросите его, какого они цвета и отличаются ли он от цвета «на суше». Попросите малыша сосчитать игрушки и выбрать самую любимую.

**Уважаемые родители!**

**Помните, что плавание – залог здоровья и эмоционального благополучия наших детей!**

**Если Ваш ребёнок будет регулярно посещать занятия в бассейне – наш общий успех по обучению плаванию и воспитанию здорового поколения обеспечен!**

Источник: Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плавания в детском саду М.: Просвещение, 1991

Подготовила Минина Т.А., инструктор по физической культуре

МБДОУ "Детский сад № 16"