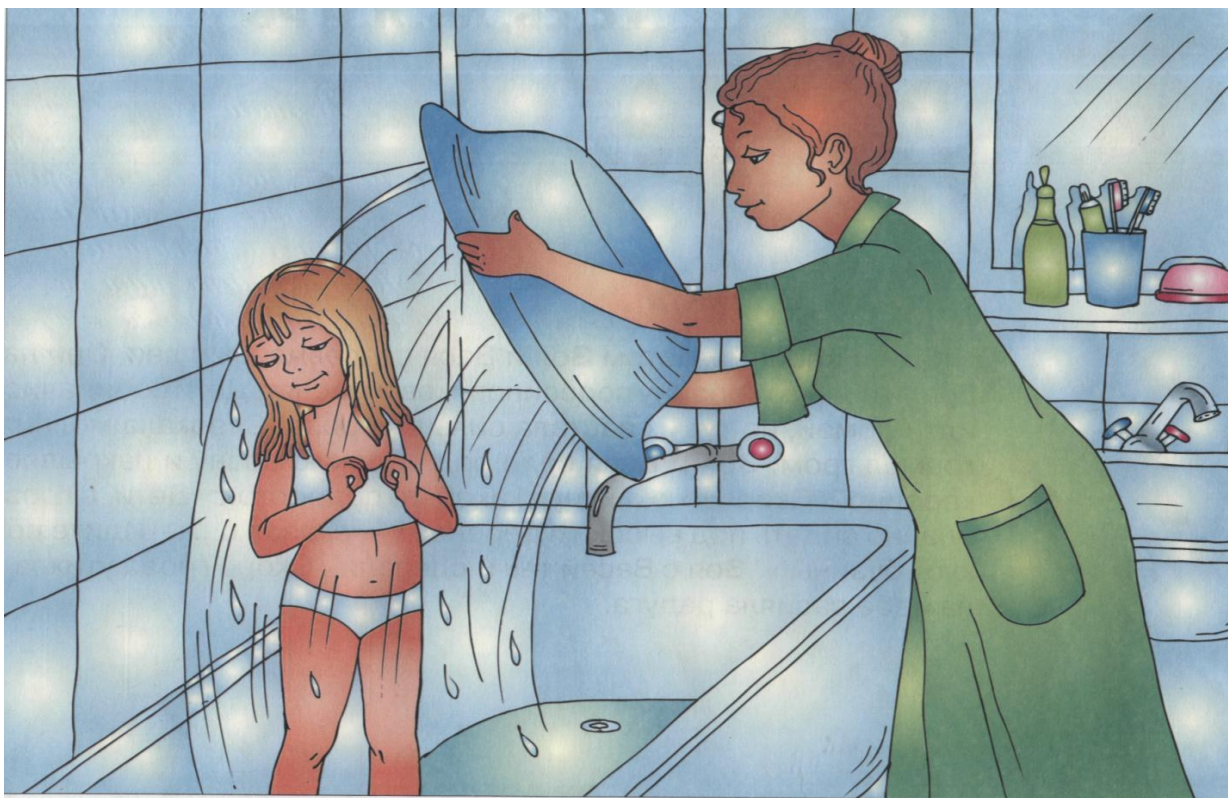


Познакомимся с водой дома

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.

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.



Уважаемые родители!

Первые шаги в обучении плаванию всегда трудны и обусловлены они 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 воде. 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.



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!