***Подготовка ребенка в домашних условиях к занятиям плаванием в бассейне.***

Для более легкой адаптации вашего ребенка в бассейне, прошу внимательно ознакомиться со следующими рекомендациями:

1. Побеседуйте с малышом о предстоящих занятиях в бассейне. Поделитесь своими воспоминаниями и впечатлениями о занятиях в бассейне и плавании в открытой воде. Расскажите о пользе воды и занятиях плаванием; самым маленьким скажите, что вода добрая, ласковая и никого не обижает.

2. Старайтесь не употреблять выражений «Не надо бояться», «Не пугайся» - этим Вы только даёте понять ребёнку, что в бассейне есть чего бояться, программируете его на негатив. Объясните, что инструктор (тренер) всегда будет находиться рядом, к ней можно и нужно обращаться за помощью в любых затруднительных ситуациях.

3. Обязательно выучите с ребенком «Правила поведения в бассейне»:

* Входить в бассейн только с воспитателем (помощником воспитателя) организованно и спокойно;
* Самостоятельно или с помощью взрослых раздеться в раздевалке и аккуратно сложить вещи;
* Тщательно вымыться под душем мочалкой с мылом без плавок;
* Выйдя на чашу бассейна, необходимо сесть на лавочку и дождаться команды инструктора о входе в воду;
* Бегать вдоль бортика не разрешается во избежание падения и травм;
* Внимательно слушать задания и выполнять их;
* Спускаться по лестнице спиной к воде;
* В воде непрерывно двигаться, чтобы не замёрзнуть;
* Запрещено хватать друг друга за руки и за ноги, толкаться;
* Ни в коем случае нельзя подавать ложные сигналы о помощи «Тону!», «Спасите!»;
* Запрещено прыгать с бортика;
* В случае необходимости выходить из воды можно только с разрешения инструктора;
* После занятия принять душ, вытереться полотенцем и одеться.

Ребенок должен знать, что при нарушении этих правил он будет немедленно удален из воды, а если эти нарушения будут повторяться, его отстранят от занятий. Неукоснительное соблюдение этих условий способствует сохранению здоровья и жизни Ваших детей, значительно облегчает работу инструктора и способствует более эффективному обучению.

4. *Домашнее задание:*

Если Ваш ребенок не очень любит брызги, опасается опускать лицо в воду, попробуйте придумать для него какую-нибудь сюжетную игру на морскую тему с персонажами (игрушками), которыми ребенок интересуется на данный момент. Все события происходят в ванной без пены. Приблизительный сценарий с обязательными упражнениями:

• «Шторм на море» - дуем на кораблик, в котором сидит главный персонаж;

• «Дождь и ураган» - поливаем из лейки, создаем волны руками, хлопаем в ладоши по воде и под водой;

• «Морские обитатели» - дуем в воду через трубочку, без трубочки, опуская в воду рот, нос, глаза (бегемот, крокодил, кальмар, медуза, вражеская подлодка…);

• «Синий кит-великан нам показывал фонтан» - набирать в рот воду и пускать фонтаны, со временем усложнить – попасть в цель;

• «Поиск клада» или «Спасатели» - поднимание тонущих игрушек из киндер-сюрприза со дна с погружением лица в воду;

Постарайтесь не употреблять слово «Ныряй!» - не все дети адекватно к нему относятся, некоторых оно пугает. Используйте нейтральные команды и слова: прячься, опусти лицо в воду, посмотри на дно, предложите малышу превратиться в подводного обитателя. Конечно же, не забудьте объяснить своему чаду, что подводой нельзя делать вдох, а только выдох.

Рекомендации:

• Вместе с ребенком выберете шапочку и очки для плавания;

• Начинайте приучать к ношению очков на суше;

• Не наказывайте ребенка бассейном: «Будешь плохо себя вести – не пойдёшь в бассейн!»;

• На первые занятия в бассейне предложите взять с собой любимую игрушку – мягкие игрушки «смотрят» с подоконника, «водные» игрушки после обработки разрешено взять в воду.

***С уважением, инструктор по плаванию***

***Глазырина Екатерина Александровна***