

"Как научить ребёнка не бояться воды"

Как научить ребёнка не бояться воды? Мы предлагаем родителям начать подготовку к посещению бассейна детского сада с простых игр и упражнений в ванне.

Учимся не бояться воды

«**Дождик**» - Поливать на себя из ведерка (лейки) на грудь, на плечи, на голову.

«**Морской бой**» - сидя в ванне, хлопать ладонями по воде, не отворачиваться от брызг.

Учимся дышать в воде.

«**Остуди чай**» - учить выдоху на воду. Дуть на воду, так, чтобы образовалась ямка.

«**Кораблик**» - учить выдоху на предмет. Плавающая игрушка (любая) на воде, дуть на игрушку (рот у самой поверхности воды), так, чтобы игрушка начала плыть, руками не помогать.

«**Весёлые пузыри**» - учить выдоху в воду. Для этого необходимо сделать глубокий вдох (щёки при этом надувать не надо), закрыть рот, опустить рот в воду (чтоб на поверхности остался только нос) и выполнить выдох.

«**Большие пузыри**» - учить выдоху в воду. Сделать глубокий вдох, закрыть рот, опустить голову в воду и выполнить выдох, пузырьки должны щекотать уши и щеки.

Учимся открывать глаза в воде.

«**Водолаз**» - Лицо опустить в воду, достать игрушку со дна ванны.

«**Я всё вижу**» - Лицо опустить в воду, под водой показать игрушку. Ребенок должен сказать какую игрушку ему показали, или какого она цвета. Можно использовать мячики разного цвета.

Важно!

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! Старайтесь все задания и упражнения, выполняемые малышами, превратить в игру. Брызгайте на лицо ребёнку понемногу, по несколько капель воды. Если боится – приложите мокрую губку и выжмите также немного воды.

Не принуждайте детей. Избегайте слов типа «Не бойся», «Это не страшно»

Чаще хвалите своего ребенка.

Желаем успехов!

Уважаемые родители!

Будем помнить, 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!