

## **Консультация для родителей: «Скоро мы пойдем в бассейн...»**

Подготовила: Юсупова Е.Н.,  
инструктор по физическому воспитанию

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физическими и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни. Очень важны положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Купая ребенка, обучая его плавать или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что (возможно!) ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это залог здоровья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, к регулярным занятиям по обучению плаванию часто зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванне, затем он освоит ванну для взрослых, детский бассейн. С рождения до 6 месяцев ребенок способен плавать под водой, выполняя движения руками, ногами, туловищем. Подарок природы – нырятельный рефлекс (когда малыш перестает дышать под водой) – позволяет ему преодолеть расстояние до метра. Ваша помощь нужна для того, чтобы малыш мог подняться к поверхности для очередного вдоха.

С 3-5 лет родители могут посещать бассейн вместе с ребенком, рассматривая это мероприятие как активный семейный отдых. Ребенок нуждается в подготовке к первому посещению бассейна. Заинтересуйте его, постарайтесь вызвать у него желание учиться плавать. Возможно, на это потребуется некоторое время. Можно вместе посмотреть книгу, по которой он будет учиться плавать, пофантазировать на тему плавания в море под водой, вместе с рыбками, дельфинами и т.д. Создайте момент ожидания: «Скоро мы пойдем в бассейн...» Постарайтесь, чтобы первое посещение бассейна вызывало положительные эмоции. Возьмите с собой любимые плавающие игрушки малыша. Пусть будет так, как захочет ребенок, если у него возникнут какие-то свои взгляды на некоторые моменты. Будьте готовы к тому, что ребенок поначалу может отказаться входить в воду. Войдите в воду, демонстрируйте положительные эмоции (в это время ребенок должен находиться на бортике под контролем). Если постановка вопроса будет такой, что посещения бассейна в любом случае не прекратятся, вскоре ребенок сам захочет разделить вашу радость и удовольствие от пребывания в воде.

Случается, что при первом погружении в воду малыш жалуется на холод. Отвлеките его игрушками, разговорами. Продолжительность пребывания ребенка в воде, как правило, составляет 30-45 минут, но первые

занятия должны быть короче. Не допускайте переохлаждения малыша, синеющие губы – первый признак того, что занятия следует прервать и согреть ребенка под душем, в сауне или укрыть полотенцем и растереть руки, ноги и туловище.

Неизбежен период привыкания к водным процедурам. Чем регулярнее ваши посещения бассейна, тем быстрее ребенок адаптируется. Через 6-12 месяцев регулярных посещений бассейна, как правило, наблюдается эффект закаливания, ребенок значительно реже болеет.

Необходимо отметить еще одну важную деталь, о которой нужно помнить всегда! После занятий в воде голову и уши (снаружи и внутри) надо вытирать, сушить до идеального состояния!

Завершайте каждое занятие похвалой, даже если что-то не получилось. Используйте все то, что вызовет в ребенке желание вновь прийти в бассейн.

Постарайтесь не торопить события, ничего не форсируйте, не спугните в ребенке желание научиться плавать!

Все трудности при обучении воспринимайте как рабочие моменты, а достижения возводите в ранг олимпийских побед. Радость общения, радость достижения и решения конкретных задач останутся с вами и вашим ребенком на всю жизнь.