**Как научить ребенка плавать за лето**



Лето, вода, солнце. Дети очень любят плескаться в воде, даже если не умеют плавать. Как ребенку почувствовать себя комфортно и безопасно в любом водоеме? Предлагаем вниманию родителей несколько советов, чтобы помочь малышу или уже школьнику не бояться воды, научить держаться на плаву и плавать:

* Четыре года – самый оптимальный возраст для первых уроков плавания, поскольку движения становятся более сконцентрированными. До четырех лет ребенка не стоит учить плавать, он может просто наслаждаться водными процедурами - купаться, плескаться, брызгаться, прыгать с бортика (конечно, под присмотром взрослых).
* Начинать обучение плаванию лучше в мелком бассейне, чтобы ребенок уверенно стоял на дне, а вода не поднималась высоко. Очень важно, чтобы на первых этапах ребенок чувствовал себя защищенным.



Иногда случается, что ребенок, освоившийся в бассейне, чувствует себя неуверенно и неуютно в естественном водоеме, боясь глубины и открытого пространства. Учите ребенка плавать в различных водоемах.

* Начинать обучение плаванию стоит со «звездочек», «поплавков» и «стрелочек».

«Звездочка» — ребенок лежит на воде, раскинув в стороны ноги и руки. «Поплавок» — ребенок обхватывает колени руками, голову опускает к коленям и висит на поверхности воды. «Стрелочка» — ребенок отталкивается от бортика бассейна и скользит, вытянув руки и ноги по поверхности воды.

* Умение плавать на спине - это дополнительная подстраховка. В первую очередь потому, что плыть таким способом значительно легче. Лежа на спине, можно без проблем восстановить силы, если находишься в воде продолжительное время. Кроме того, такое положение тела в воде позволяет лучше дышать.



* Нужно научить малыша правильно дышать. Быстрый вдох через рот, длинный выдох через нос и никак иначе. Выдыхать лучше всего в воду. Задерживать дыхание при плавании ни в коем случае нельзя. Эти упражнения не только помогут ребенку правильно поплыть, но и укрепят его иммунитет и повысят выносливость.

Правильное дыхание бывает сложно скоординировать с работой ног и рук. Поэтому все нужно делать постепенно: сначала стоит освоить скольжение. Потом к нему добавляется работа ногами, потом руками, после этого вдох-выдох. Двигаться нужно неторопливо и непрерывно, не напрягая отдельные мышцы. Отрабатывать технику можно и на суше.

Конечно, все время обучения вы должны находиться рядом с ребенком и не оставлять его одного. Потеряв из виду родителей, малыш может растеряться, запаниковать и пойти на дно. Поэтому старайтесь всегда быть на виду при первых заплывах или, если вы плывете для страховки чуть сзади, постоянно голосом давайте понять, что вы рядом.

**Важно!** Ошибки при обучении ребенка плаванию:

Первая ошибка — это нарукавники, круги, жилеты, ласты и другие средства помощи ребенку. Для тренировок вам подойдет только плавательная доска и все. Все вышеперечисленные средства тормозят обучение и закрепляют вредные вертикальные навыки. При плавании в нарукавниках ребенок привыкает держать голову вертикально над водой, с опорой на подмышки, а значит не чувствует свое тело и не может научиться плавать самостоятельно.

Вторая ошибка — учить ребенка в самом начале плавать на животе. Начинать следует с плавания на спине, так ребенок не будет бояться, что ему в нос или рот попадет вода. Малыша можно поддерживать за голову, живот поднимать вверх, чтобы достичь горизонтального положения.

Третья ошибка — игнорирование детских страхов. Родители говорят: «Ой, да чего тут бояться, тут же неглубоко. Хватит уже, иди плавай!». Детский страх нельзя игнорировать, но можно обмануть. Начинайте с купания, брызганья, игр на мелкой воде, ребенок должен привыкнуть и только тогда он и сам захочет попробовать поплыть.

Регулярные занятия плаванием воспитывает у ребенка с раннего детства привычку к здоровому, активному образу жизни. Водные занятия закаливают ребенка, помогают предотвращать развитие плоскостопия. Регулярное плавание хорошо сказывается на всем организме, начиная от развития мышц, разработки суставов и заканчивая воздействием на сердечно-сосудистую систему.

Не забывайте и о мерах предосторожности.

Пусть занятия укрепят здоровье и принесут радость вашему ребенку.