**Рекомендации для родителей**

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДОБОЯЗНИ**

(упражнения в ванной комнате)

Плавание – есть жизненно необходимый опыт, который следует освоить каждому человеку лично, сохранить и усовершенствовать для себя.

Научить плавать неумеющего – равно – подарить жизнь.

Уважаемые родители! Все вы прекрасно знаете, что плавание - это неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Многие дети бояться воды. Разрешите ознакомить вас с домашними комплексами упражнений, которые необходимо проводить под вашим контролем и при вашем обязательном участии. Это способствует физическому развитию ваших детей, более успешному освоению программного материала и формированию серьезного отношения к занятиям плавания.

Этот раздел полезен всем не умеющим плавать, но особенно тем, кто хочет преодолеть водобоязнь.

Последовательность приведенных упражнений показывает возможные пути и конкретные средства устранения негативного опыта “ знакомства” с водой и первого шага практического преодо­ления и ликвидации водобоязни.

Эти упражнения взрослые выполняют самостоятельно**, а дети под контролем родителей. Лучше это делать в форме игры.**

Место занятий — в домашних условиях в ванной комнате.

Время занятий — удобное для ВАС.

Продолжительность одного и ряда последовательных заня­тий — до получения удовольствия от выполненных заданий.

При выполнении каждого последующего упражнения ВЫ осваиваете новые ощущения, закрепляете, вспоминая, опыт пре­жних. Достигнув состояния, например, "Я умею выполнять это упражнение. Мне легко. Мне хорошо. Я чувствую себя совер­шенно спокойно и уверенно. Великолепно. Здорово." и т.п., можно переходить к следующему заданию. Главное — не спешите. Усвоив все упражнения, смело приходите в плава­тельный бассейн, в котором мы вас научим плавать.

Итак, ВАШ опыт преодоления водобоязни.

**ОПЫТ N 1. ВОДА ТЕЧЕТ ПО ЛИЦУ**

Упражнение 1.1. Встать под душ, подставить затылок под струю воды. Выполнить 1-2 раза.

Упражнение 1.2. Встать под душ, подставить макушку голо­вы под воду. При попадании воды на лицо не отводить голову в сторону, не вытирать лицо руками, в случае попадания воды в глаза часто моргать.

Упражнение 1.3. Встать под душ, сделать вдох через рот, задержать дыхание на вдохе, подставить лицо под воду. Отодви­нуть лицо от струй воды, сделать вдох-выдох. Вдох делать только через рот, выдох — через нос. Глаза не закрывать, во время выполнения упражнения часто моргать. Выполнять 1-2 минуты.

Упражнение 1.4. Встать под душ. Сделать вдох, задержать дыхание на вдохе, подставить лицо под струи воды. Вытянуть губы трубочкой, образовав из губ бортик для обтекания воды. Дышать через рот. Глаза не закрывать. Моргать.

Впоследствии, когда ВЫ поплывете в бассейне, бортик из ВАШИХ губ на целый сантиметр и более будет предохранять ВАС от попадания воды в рот. Выполнить до 5 раз.

ВАШ ОПЫТ - ВДОХ ЧЕРЕЗ РОТ, ЛИЦО ПОД ДУШЕМ В ВОДЕ.

ВАШ ГЛАВНЫЙ ОПЫТ - ВДОХ В ПЛАВАНИИ ДЕЛАЕТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ РОТ, А ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ И ЧЕРЕЗ НОС

**ОПЫТ N 2. ОПУСТИТЬ ЛИЦО В ВОДУ**

Упражнение 2. Открыть кран и пустить в раковину струйку воды. Соединить ладони, мизинцами друг к другу. Держать над раковиной сомкнутые ладони горизонтально, налить в них воду. Сделать вдох через рот, задержать дыхание на вдохе, опустить лицо в ладони с водой. Подождать, когда выльется вода, поднять лицо, сделать выдох. Можно дышать. Не вытирать лицо руками! Лицо должно привыкнуть к мокрой воде. Часто поморгать, сбросив воду с ресниц. Повторить 10 раз - утром и вечером.

ВАШ ОПЫТ - ЛИЦО В ВОДЕ, ЭТО ПРЕКРАСНО

**ОПЫТ № 3. ОТКРЫТЬ ГЛАЗА ПОД ВОДОЙ**

Упражнение 3.1. Выполнить то же, что и в упражнении 2 Добавить — после того как опустили лицо в ладони с водой — открыть глаза и поморгать под водой. Повторить 10 раз — утром и вечером.

Упражнение 3.2. Выполняется, если есть условия. Налить воду в глубокую столовую тарелку, тазик или ванночку. Сделать вдох через рот, задержать дыхание на вдохе, опустить лицо под воду и открыть глаза, посмотреть в воде, поморгать глазами. Считать до 10. Кто не умеет считать — рассказать про себя считалочку: “Раз, два, три, четыре, пять вышел зайчик погулять”.

Поднять голову из воды, сделать выдох через рот и нос. Можно дышать. Не вытирать лицо руками! Но часто поморгать, сбросив воду с ресниц.

Повторить 10 раз - утром и вечером.

Упражнение 3.3. Выполняется, если есть условия и время. Выполнение то же, что и в упражнении 3.2, но в ванне с водой в положении лежа на груди, с упором рук на дне. На дно набросать игрушки и собрать их.

ВАШ ОПЫТ - ВИЖУ ПОД ВОДОЙ

**ОПЫТ №4 ВЫДОХ В ВОДУ**

Упражнение 4.1. Выполнить то же, что и в упражнении 2.1. Добавить — после того как опустили лицо в ладони с водой — сделать выдох через рот в воду. При этом губы “сложить в трубочку” и вытянуть вперед. Выдох напоминает ВАШ опыт “надувание воздушного шарика” , “дуть на горячий чай”, “задуть свечу,- спичку” . Повторить 10 раз — утром и вечером.

Упражнение 4.2. Выполнить то же, что и в упражнении 2.1. Добавить - после того как опустили лицо в ладони с водой - сделать выдох через нос. Повторить 10 раз — утром и вечером.

Упражнение 4.3. Выполнить то же, что и в упражнении 4.1., чередуя с упражнением 4.2 и одновременно делая выдох через рот и нос. Добавить - перед выдохом в воду открыть глаза под водой и поморгать. После выполнения упражнения не вытирать лицо руками, но часто моргать, сбросив воду с ресниц, дополнительно можно потрясти головой из стороны в сторону - вода наверняка скатится с лица и глаз.

ВАШ ОПЫТ - ВЫДОХ В ВОДУ ЧЕРЕЗ РОТ И НОС

**ОПЫТ № 5. ЛЕЖУ НА СПИНЕ, УШИ В ВОДЕ**

Предупреждение: Опыт № 5 запрещено выполнять без специального предохранительного устройства лицам с повреждением барабанной перепонки уха.

Упражнение 5. Выполняется в ванне, температура воды 36 градусов или лично ВАША комфортная. В полусидящем вдоль ванны положении, опустить туловище под воду. Руки ладонями друг на друге на затылке, локти слегка в упоре о стенки борта ванны. Если ванна короткая, то согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах крестообразно, колени выходят из воды.

Лицо обращено вверх. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на вдохе. Медленно, осторожно ослабляя упор руками, чтобы не поскользнуться, и помогая ногами, спуститься в воду еще ниже положения — уши в воде. При этом нижняя половина тела находится в упоре о дно, а верхняя — грудная клетка не должна касаться лопатками дна.

Спокойно дышать и полежать 1-2 минуты. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза.

ВАШ ОПЫТ - ЛЕЖУ НА СПИНЕ, УШИ В ВОДЕ

**ОПЫТ № 6. СЛЫШУ ПОД ВОДОЙ**

Упражнение 6. Выполнить то же, что и в упражнении 5 Добавить - после того как ВЫ спокойно полежите 5-10 секунд слушайте под водой:

— как громко Я ( внутри себя ) слышу шумный вдох и выдох;

— задержите дыхание на вдохе. Слушайте как ровно и громко бьется ВАШЕ сердце;

— получите удовольствие от звуков под водой: это ВАШЕ ровное и спокойное дыхание. Хотя, как ВАМ слышится, чрезмерно громкое дыхание;

— работает молот, это ВАШЕ сердце-мотор бьется ровно и ритмично. Это естественные здоровые звуки ВАШЕГО организма и они ВАМ хорошо знакомы. Это различные ворчания и урчания, ВЫ их уже слышал и давным давно, находясь еще в утробе матери. Они ВАС успокаивают.

Повторить 3-4 раза по 1-2 минуты.

ВАШ ОПЫТ - СЛЫШУ ПОД ВОДОЙ

**ОПЫТ № 7. Всплываю и погружаюсь**

Упражнение 7. Выполнить то же, что и в упражнении 5 Добавить — после того как ВЫ спокойно полежите 5-10 секунд в положении на спине:

— первое, слушайте СВОЕ дыхание;

— второе, сделайте глубокий вдох, “надуйтесь как воздушный шар”, задержите дыхание на вдохе. Считайте до десяти;

— третье, ничего не заметили?;

— четвертое, слегка ослабить упор локтями о стенки ванны, предоставьте им возможность скользить-двигаться вместе с туловищем вверх и вниз по стенке ванны.

Запомните ВАШ опыт (который ВЫ не заметили ?) — вверх движутся локти, то есть движетесь ВЫ, во время вдоха; вниз — во время выдоха.

Итак: вдох — вверх, выдох — вниз.

Вдох и Я над водой.

Выдох и Я под водой.

Запомните, на вдохе тело всплывает, приобретает положи-тельную плавучесть, напротив, на выдохе погружается — теряется, ослабевая, поддерживающая гидростатическая сила.

ВАШ ОПЫТ - НА ВДОХЕ ВСПЛЫВАЮ,

НА ВЫДОХЕ ПОГРУЖАЮСЬ

**ОПЫТ № 8. УСТОЙЧИВО ЛЕЖУ В ВОДЕ**

Упражнение 8.1. Выполнить то же, что и в упражнении 5.1, но после усвоения упражнения 7.1. Добавить - после выполнения максимального вдоха задержать дыхание. Лежать 10-15 секунд на задержанном вдохе. Запомните ВАШ опыт: на задержанном вдохе Я лежу высоко над водой и ладони упираются в пологую стенку ванны, хотя локти и находятся над водой. ВЫ этот опыт не получили?

Тогда выполните упражнение 8.2.

Упражнение 8.2. Выполните то же, что и в упражнении 8.1. Добавить — слушайте СВОИ мышцы. Они же все напряжены. ВАМ необходимо расслабиться:

— Слушайте и смотрите внутренним взором. ВЫ в воде и находитесь в состоянии гидроневесомости. Обратите внимание на ощущение и восприятие потери веса ВАШЕГО тела, а именно туловища: ВАМ необходимо расслабиться и сделать полный глубокий вдох.

— Отмечайте, замечайте, запоминайте — ВЫ раздулись как воздушный шар “ — и грудная клетка и живот при этом всплыли мягко и высоко над поверхностью воды.

— В следующий момент напрягитесь во всю СВОЮ силу и мощь, напрягите все мышцы грудной клетки, живота, рук и сделайте вдох - заметили отличие одного опыта от другого — очень малый подъем над поверхностью воды. Даже малейшее движение выводит ВАС из состояния устойчивого равновесия в воде.

ВАШ ОПЫТ - УСТОЙЧИВО ЛЕЖУ В ВОДЕ

**ОПЫТ № 9. ЛЕЖУ НА СПИНЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТЕЛА**

Упражнение 9.1. Выполнить то же, что и в упражнении 5. Добавить - после того как ВЫ спокойно полежали на спине примерно одну минуту, сделать вдох и задержать дыхание на вдохе. Затем медленно и плавно, чтобы не вызвать резкими движениями колебаний СВОЕГО тела, освободить одну ладонь из-под головы и, не поднимая локтя из воды, опустить руку вдоль туловища вниз под воду. Вторая рука при этом остается в положении ладонью на затылке и одновременно касается тыльной стороной пологой стенки борта ванны. Опустив руку, обратите внимание — ВЫ лежите на спине, а одна рука вытянута расслабленно вдоль тела.

В таком положении лежать 1-2 минуты.

Упражнение 9.2. Выполнить то же, что и в упражнении 9.1. Добавить — после того как ВЫ полежали 1-2 минуты в положении на спине с одной вытянутой рукой вдоль тела, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на вдохе и опустите осторожно и плавно вторую руку вдоль тела. Если в ванной тесно руки можно положить на низ живота.

Внимание: для того чтобы вернуться в прежнее положение полулежа или в положение сидя на дне ванны — необходимо, не поднимая рук из воды, вначале коснуться дна согнутыми руками и, получив упор на локтях, поднять одну руку вверх с краю ванны и только тогда с ее помощью сесть или принять прежнее положение.

"ВАШ"ОПЫТ – ЛЕЖУ-НА СПИНЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТЕЛА

**ОПЫТ № 10. ВСЕ ДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ ВЫПОЛНЯТЬ ПЛАВНО**

Упражнение 10. ВЫ усвоили опыт спокойного лежания в ванне без всякой помощи. Сейчас сделать глубокий вдох через рот, задержать дыхание на вдохе и выполнить начало упражнения 9.1 с резким движением одной рукой. При этом ВЫ сразу почувствуете потерю устойчивости и опоры-лежания. ВАШЕ тело придет в состояние беспорядочного движения — из стороны в сторону, вверх- вниз.

Цена ВАШЕЙ резкости — потеря устойчивости.

— то же, но повторите движение плавно. Обратите внимание — резкие жесткие движения приводят к потере устойчивости в воде;

— плавные движения, расслабленные и мягкие — отличная устойчивость - никаких неприятных колебаний, неожиданных по направлению и амплитуде смещения тела.

ВАШ ОПЫТ - ДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ ВЫПОЛНЯЮ ПЛАВНО

**ОПЫТ № 11. ВДОХ ПОД ВОДОЙ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ**

ВЫ не рыба — жабр нет, а потому вдох под водой делать нельзя. Но если ВЫ захлебнулись, “хватили огурца”, и не можете сделать вдох в воздухе — широко открываете рот и ничего не получается, то следующее простое упражнение поможет ВАМ избежать этой неприятности.

Упражнение 11. Исходное положение сидя на стуле или стоя. Закройте рот, делайте резкие короткие вдохи через нос. Сильно втягивайте воздух в себя. Выполните кашлеобразный с резким натуживанием выдох через рот.

В этой ситуации медленный мощный и сильный с рывками вдох через нос снимает спазм голосовой щели, который наступил в результате попадания капель воды в дыхательное горло. Резкий кашлеобразный выдох способствует удалению посторонних частиц воды из гортани.

Повторите 3-5 раз.

ВАШ ОПЫТ - ЕСЛИ ЗАХЛЕБНУЛСЯ, ТО ДЕЛАЙ РЕЗКИЕ, МОЩНЫЕ

ВДОХИ ЧЕРЕЗ НОС И РЕЗКИЕ КАШЛЕОБРАЗНЫЕ ВЫДОХИ ЧЕРЕЗ РОТ

**ОПЫТ № 12. ТОНУТЬ ЗАПРЕЩЕНО**

Упражнение 12. Налейте в ванну теплой воды таким обра¬зом, чтобы лежа лицом вниз не доставать локтями согнутых рук дна. Встать на колени в ванной, наклониться вперед — принять упор на руках — ладони на дне.

Разгибая ноги в тазобедренных суставах, согнуть их в коленных и лечь в воду, ноги (стопы) при этом находятся над водой. Подобное неудобство случается, если тесно в ванне и нет другой возможности лечь во весь рост.

Сейчас главное!

Сделать полный вдох, задержать дыхание на вдохе, согнуть руки, опуская голову в воду. Плавно, еще больше согните руки и поднимите ладони от дна — ВЫ ЛЕЖИТЕ НА ВОДЕ ЛИЦОМ ВНИЗ!

И далее:

1. Не касаясь руками стенок ванны, опустите голову и верхнюю половину туловища на дно. Осторожно без резких рывков — не повредите нос.

Не получилось?

2. Повторите предыдущее упражнение 1 еще семь раз.

Опять не получилось?

3. Итак, ВЫ хотите погрузиться под воду, уйти под воду (напомню, обязательно на полном задержанном вдохе), но ВОДА ВАС ВЫТАЛКИВАЕТ!

4. Опустить руки на дно, поднять голову из воды, сделать выдох и вдох. Можно дышать и отдохнуть.

Повторять упражнение до получения удовольствия от гидроневесомости.

**ОПЫТ № 13. НА ВЫДОХЕ ТЕЛО ПОГРУЖАЕТСЯ**

Упражнение 13. Выполнить упражнение 12. Дополнительно - после того как ВЫ 5-10 секунд полежите на задержанном вдохе лицом вниз, медленно делайте выдох. ВЫ сразу начнете погружаться глубже!

Опустите руки в упор на дно ванны, поднимите голову из воды, сделайте вдох.

Можно отдохнуть.

Осторожно повторите 2-3 раза.

ВАШ ОПЫТ - НА ВЫДОХЕ ТЕЛО ПОГРУЖАЕТСЯ

**ОПЫТ №14. НАЧАЛО ВЫДОХА В ВОДЕ, КОНЕЦ ВЫДОХА В ВОЗДУХ**

Упражнение 14.1. Налить в ванну теплой воды таким образом, чтобы имелась возможность принять положение “кошки” — стоя на коленях на дне ванны, руки в упоре на дно, голова поднята вперед-вверх, подбородок на поверхности воды.

Сделать вдох через рот, задержать дыхание на вдохе и опустить лицо в воду. Медленно, считая до шести, делать выдох через рот и нос в воду и далее, не прекращая выдоха, поднять лицо из воды — конец выдоха в воздух и сразу выполнить быстрый вдох через рот. Можно отдохнуть.

Повторить 5-7 раз.

Упражнение 14.2. Выполнить упражнение 14.1 подряд несколько раз (не более семи), делая последовательно вдох и выдох. На счет “раз” делается вдох, на счет “два-три” задержка дыхания на вдохе и опускание головы под воду, на счет “ четыре-пять” начало выдоха в воде, на счете “шесть - семь” подъем головы из воды и конец выдоха в воздухе. Далее следует вдох и сразу упражнение повторяется.

Целесообразность окончания выдоха в воздух обусловлена тем, что в конце выдоха возможно попадание воды в полость рта, а

удалить ее в воздух позволит сделать очередной здох ных неприятных ощущений.

ВАШ ОПЫТ - НАЧАЛО ВЫДОХА В ВОДЕ, КОНЕЦ ВЫДОХА В ВОЗДУХ