**Краткий курс для всех возрастов**

**«Как научится быстро**

**держаться на воде».**

Самое главное в обучении плаванию кого угодно, будь то маленький ребёнок или даже взрослый дядя – это правильное дыхание. Изучить его можно даже дома в ванной:

1. Делаем вдох, опускаем лицо полностью в воду и сильным, коротким выдохом выпускаем воздух в воду (должен под водой получиться большой поток пузырей). Снова набрать воздух – и ещё раз сильно выдохнуть. Теперь закрепляем упражнение вдох-выдох без паузы. Вдох на верху, выдох в воду и так повторить 8-10 раз.
2. Теперь изучим ещё один способ выдоха. Берём вдох складываем губы трубочкой (как надуваем воздушный шар ) и через маленькую дырочку выдыхаем воздух медленно, чтобы под водой получались маленькие пузыри (выдыхаем до конца пока не закончится воздух). Повторяем 8-10 раз.

Ещё изучим упражнение на задержку дыхания. Оно нам пригодится для таких упражнений как «поплавок», «звёздочка», «стрелочка».

Берём вдох, опускаем лицо в воду и задерживаем дыхание на несколько секунд до тех пор, пока сможем держать воздух. Поднимаем голову и выдыхаем лишний воздух. Повторяем упражнение с увеличением паузы под водой (стараться не дышать 8-10 секунд).

Вот теперь изучив все три основных упражнения можно смело переходить на большую воду. Первые шаги в »настоящей воде» должны начинаться с мелкого места, чтобы ребёнок чувствовал уверенность в том, что он в любой момент может встать на ноги. Обязательно рядом должен быть кто-то взрослый, т.е. начинающему пловцу надо создать максимальное ощущение безопасности.

Не стоит тащить ребёнка в воду силой, поиграйте с ним рядом с водой, пусть он сам проявит интерес к ней. Изначально особого страха перед водой у детей обычно нет, есть скорее опаска из-за непривычных ощущений в этой пока ещё среде. Ходить мы ведь тоже научились не сразу. Учились с начало вставать, ползать и делать первые шаги, так же и в воде. Поэтому главное не принимать никаких действий, которые могут спровоцировать страх, боязнь воды. Впоследствии процесс обучения может затянуться на годы, или возможно ребёнок совсем откажется заходить в воду. Не навязывайте ребёнку свои представления об освоении водной стихии. Ни в коем случае не ругайте его, если он осторожничает. Новую для себя среду каждый осваивает сам, в подходящем лично ему темпе. Главное не форсировать события. Помните: то, что вам кажется простым, для него может быть по-настоящему страшным.

Для более эффективного освоения водных навыков почаще играйте с ребёнком в воде. Игры могут быть любые, лишь бы нравились малышу, например «паровозик», «водокачка», «хоровод со словами (баба сеяла горох)». Можно в игре провести тренировку вместе с взрослым на задержку дыхания, сделать несколько вдохов-выдохов в воду. Очень часто ребёнок вытирает глаза от воды, приобретите очки для плавания и процесс пойдёт быстрее.

Со временем, когда научимся чувствовать в воде себя комфортно, переходим к упражнениям на всплывание, лежание, скольжение на груди и спине. Объяснить и дать почувствовать, что вода может держать вас на поверхности помогут наши упражнения «поплавок».

- берём вдох, группируемся, отрывая ноги от дна «бочонком или поплавком» прижав голову к коленям, руками обхватив голень. Задержать дыхание до тех пор, пока тело не начнёт всплывать на поверхность воды. Посидеть 2-3 сек. и встать на ноги. Повторить 2-3 раза.

-упражнение «звёздочка» выполняется тоже на задержке дыхания. Берём вдох ложимся на воду в расслабленном виде, руки и ноги изображают «морскую звезду» (руки в стороны, ноги в стороны) полежать на воде лицом вниз 2-3 сек., тоже - самое на спине, лицо смотрит вверх (можно открыть глаза).

- Для упражнения «стрелочка» необходима опора (бортик, дно, помощь взрослого). Берём вдох, складываем ноги и руки вместе (изображая вектор, стрелку) отталкиваемся от бортика вниз лицом и скользим в этом положении, чем дальше, тем лучше. Можно посоревноваться с ребёнком кто дальше проплывёт. Это упражнение тоже можно выполнять как на груди и спине.

Теперь включаем в работу ноги. Сначала научимся ими работать на суше. Садимся на пол или скамейку, держась руками сзади. Ноги выпрямить вперёд, делаем движение «ножницы» работая ногами вверх-вниз. Носочки оттянуты, колени прямые. Попеременные движения в быстром темпе повторять 2-3 мин. Затем добавляем к упражнению «стрелочка» движение ног и плывём на скорость до финишной отметки. Можно попробовать проплыть на спине соблюдая некоторые правила. Подбородок держим высоко, отрывая от груди смотреть вверх. Живот на поверхности, колени не сгибать. Над носочками взболтать маленький фонтан. Руки можно опустить вниз, помогая лёгкими движениями вдоль туловища вверх-вниз, при этом, не забывая смотреть глазами вверх.

Можно закрепить упражнение «стрелкой» теперь с помощью любого плавательного средства. Берём предмет, вытягиваем руки вперёд, ложимся на живот и работаем ногами вверх-вниз, при этом опуская голову в воду выдыхая воздух вниз (вспоминаем наше упражнение «вдох-выдох»). Плывём без остановки работы ног вперёд, до финишной отметки соблюдая постоянно дыхание.

И теперь очень простое упражнение на спине. Плавательную доску или мяч, надувную подушку держим за головой ложимся на спину и поднимая себя движениями ногами вверх-вниз, плывём на спине.

На этом, пожалуй, мы можем и остановится, потому, что правильная постановка рук в способах кроль на груди и спине помогут только профессионалы своего дела. А самостоятельные изучения приведут к неизменно корявым или самобытным результатам, очень легко перейти к таким способам как «собачка», «сажёнки», и др. неправильные или упрощённые варианты плавания. После которых, переучить человека, практически не возможно даже опытным тренерам.