|  |
| --- |
| **Десять советов родителям**  **Совет 1**. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их. **Совет 2.** Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку -поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи. **Совет 3**. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт. **Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие. **Совет 5**. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения. **Совет 6**. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания. **Совет 7**. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение. **Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду». **Совет 9.** Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером. **Совет 10.** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение. |

**Плавать или нет?**

Сегодня на вопрос: ”Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?” – даётся однозначный ответ: "Да, нужно!”

        Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, трудно переоценить. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствует лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др.

        В связи с постоянным преодолением  сопротивления воды и большой её плотностью выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено, и ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным , привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания.

        Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, очищает потовые железы, способствует тем самым активации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

        Систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале  небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствуют развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание. Иногда приходится слышать, что именно в возрасте 3-5 лет ребенок боится воды и поэтому ему якобы необходим комплекс предварительных упражнений для ликвидации водобоязни. По данным многолетних наблюдений, таких детей в указанном возрасте совсем немного: опрос тренеров, работающих с данным возрастом, показал, что их не более 5%, а доктор Г.Левин (ГДР) в своей книге: "Плавание для малышей” пишет: "… страх перед водой испытывают не более 2-3% детей”. Мнение о водобоязни детей явно преувеличено. Дело в том, что ребенок иногда боится войти в воду потому, что впервые увидел бассейн, хотя и небольшой, и его пугает не сама вода, а её обилие.

        Каждый ребёнок ежедневно умывается. Тем родителям, чьи дети умываются с нежеланием, побаиваются водяных брызг, советую проявить терпение и настойчивость, добиться того, чтобы малыш охотно умывался, и только потом уже приступал к обучению плаванию в "домашнем бассейне”.   Часто бывает и так: ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне детского сада, но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, "высокое” небо, множество купающихся. Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно, шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер – и произойдёт это очень скоро!

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

**В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕЙ ВАННЫ**

Преподаватели и инструкторы  по плаванию,  работающие с детьми, знают, как трудно некоторым малышам решиться первый раз войти в бассейн. Есть дети, панически боящиеся воды, тем более, если знакомство с ней происходит вне дома, в присутствии чужих людей   т.д. Далеко не все родители знают, что и таких детей можно и нужно учить плавать.

   Плавание поднимает настроение, закаливает организм, укрепляет веру в свои силы. Это – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц, формирует правильную осанку, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхате6льную системы организма. Это известно практически всем. И в тоже время в стране в результате несчастных случаях случаев на воде ежегодно погибает несколько тысяч человек, в том числе до 25% детей. Из 16 видов несчастных случаев, связанных со смертельным исходом, гибель на воде занимает второе место.

  Основной причиной этих трагедий является неумение плавать и несоблюдение мер безопасности на воде. Поэтому обязанность каждого родителя - научить своих детей плавать.

   Учиться плавать можно и в море, и в озере, и в бассейне, и даже в обычной **домашней ванне**.

   Обучение в домашней ванне особенно важно для несмелых малышей. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды, в знакомых для него условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это прекрасная психологическая зашита при его знакомстве с водой и удобные комфортные условия для обучения.

    Опыт обучения детей в домашних ваннах в Москве показывает, что после нескольких занятий дети успешно осваиваются с водной средой и могут выполнять различные упражнения.

**ИТАК, ПРИСТУПИМ**

1.Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо любимой кукле, затем себе. Прочитайте во время этого задания веселое стихотворение Эммы Мошковской «Нос, умойся». **Кран, откройся, нос, умойся! Мойтесь сразу, оба глаза! Мойтесь, уши. Мойся, шейка! Шейка, мойся хорошенько! Мойся, Мойся, обливайся! Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!** Затем покажите ребенку, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо (делать дождик).

2.Предложите ребенку постоять под душем, не закрывая глаз, не вытирая ручками лицо. Скажите, что капельки ласково гладят его по щечкам. Выучите «Алешкину кричалку» Владимира Левина**. Лейся, лейся, дождик! Я не сахар! Я хочу расти, расти! Я не** коржик**! Не боюсь я сырости!**

3.Предложите малышу спрятать плечи под воду. Положите на воду небольшую легкую игрушку (теннисный шарик). Малышу надо встать так, чтобы его подбородок касался  поверхности воды. Пусть он сильно подует в сторону игрушки. Подскажите, что при выдохе губы должны быть в виде «трубочки». Дуть нужно до тех пор, пока в легких не останется воздуха. **«Делаем сильный ветер».**

**4.**Погружение в воду с головой совершается с задержкой дыхания на вдохе. Объясните ребенку, что воде могут дышать только рыбки, осьминожки, морские коньки, крабы и т.д., человек под водой дышать не может. Если человек начет дышать в воде, вода попадет в нос и в рот, придётся её выплёвывать. Поэтому перед погружением с головой надо научить ребенка, плотно закрывать рот и задерживать дыхание (на суше). Когда упражнение освоено, попросите малыша, сделав вдох, наклониться над водой, опустить в воду лицо. После непродолжительной паузы пусть он поднимет лицо из воды. Подержите ручки, не давая протереть глаза. Нужно подождать, когда вода стечет с лица. Побуждайте ребенка с каждым разом всё дольше находиться под водой. Предложите игру **«Спрячься от жучка»**. Когда жучок садится на голову, нужно спрятаться от него под воду**. Жучок-паучок вышел на охоту. Не зевай, поспевай, прячься под воду.** Помните, что психологически очень важно, чтобы ребёнок окунулся в воду самостоятельно!

5.Паиграйте в водолазов. Бросьте на дно несколько тонущих игрушек, морских камешков. Попросите ребёнка достать их, опустив лицо в воду.

6.Далее научите ребёнка выдох в воду. Сначала предложите ему присесть так, чтобы его губы находились на уровне поверхности воды, и вспенить её при выдохе. Затем погружаясь до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступайте к выдоху в воду с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Следите, чтобы рот был прикрыт (губки трубочкой), т.к. дети обычно выдыхают воздух широко раскрытым ртом, а это ошибка. Когда ребёнок научится делать выдох, попросите его сделать 5-8 выдохов подряд. Старайтесь делать это упражнение по нескольку раз на каждом занятии.

7.Теперь учим ребёнка принимать горизонтальное положение и выпрямлять ноги. Предложите ему встать на четвереньки и, вытянув ноги назад, остаться в опоре на руках. При этом ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребёнок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять за нижнюю часть голеней и оттянуть назад до полного выпрямления. Немного придержите его в этом положении, иначе ребёнок тотчас же вновь подогнёт ноги.