**Консультация для родителей**

**«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ»**

Консультация подготовлена инструктором методистом

МКДОУ д/с «Радуга»

Е.Н. Бережновой

Закаливание - это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закалять ребенка можно солнцем, воздухом, водой. В нашем детском саду для закаливания имеется плавательный бассейн, в котором созданы необходимые условия для оздоровления детей.

В бассейне детского сада температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам: вода 30-32 градуса, температура воздуха 1-2 градуса выше температуры воды, ребенку комфортно в созданных условиях. Но, к сожалению, практика показывает, что часто родители избегают посещения детьми бассейна, боясь простудных заболеваний, что невозможно, так как ответственное отношение сотрудников детского сада, созданные условия для закаливания позволяют эффективно и качественно оздоравливать детей. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе: и дома, и в детском саду, поэтому очень важно, чтобы и родители, и педагоги стали единомышленниками в этом важном деле. Не бойтесь разрешать ребенку заниматься плаванием в детском саду, не лишайте его радости ощутить себя самостоятельным, решительным перед новыми ощущениями в воде со своими сверстниками! Кроме пользы, ничего другого организм вашего малыша не получит.

Волнуетесь? Мы вас понимаем. Акватория бассейна - необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт.

И, конечно же, многие из вас хотят помочь ребенку. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди». Специалисты сходятся во мнении, что до4-6 лет не надо самим пытаться научить ребенка плавать, если вы не знаете точно, как это следует делать. Во-первых, вряд ли ребенок будет этому рад, во-вторых, ошибки, допущенные вами при обучении, сложно будет исправить даже самому опытному тренеру. А вашим детям нет еще и 7! В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываем - не рискуйте чувствами своих детей! Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, не бояться ее!

**Так можете ли вы помочь? Конечно!**

**Вот несколько советов.**

Умывание

Начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривайте:

Водичка-водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб кусался зубок,

Улыбался роток!

Напомню: вы при этом поддерживаете ласковый тон, улыбаетесь, а если нужно, умываетесь сами!

Принимаем душ

Выучите с ребенком стишок и приговаривайте во время принятия душа:

Вот какой забавный случай!

Появилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят … душ!

Моем голову

Многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода.

Попробуйте поиграть в «Садовника», начните с себя:

Посадил садовник в землю семечко (мягко надавливая ладонью на голову, присаживайтесь), стал ухаживать за ним, поливать (пригоршнями лейте воду себе на голову), стало семечко расти (медленно вставайте), и вырос большой красивый цветочек.

Учимся дышать

Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом («нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох в воду осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание иногда используется в лечебных методиках. Детям 3-4-х летнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Помогите им.

Описание упражнения

Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох. Закрыть рот, задержать дыхание до 10 секунд. Как обучать Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок. Число повторений - 2-3 раза.