**Для вас, родители!**

**Как подготовить ребенка дома в освоении с водой.**

**Купать ребенка в домашних условиях ежедневно. На что обратить внимание:**

* Температура воды 30-32 градуса;
* Обязательно с игрушками, которые тонут;
* Побрызгаться, умывать личико не закрывая глаз, и после этого не стряхивать воду с лица;
* Полить горстями воду на голову и предложить ребенку сделать тоже самому. Дать воде спокойно стекать, не боясь замочить волосы. Это можно сделать и без ванны, непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой вырабатывает стойкий гигиенический навык.

**Упражнение на дыхание:**

* Дуем на перышко, лежащее на ладошке, дуем на кашу или горячий чай, в кружке образуя «ямку»
* Дуем на листок в течение 15 секунд
* Дуем сильно и продолжительно, как ветер, надувая щеки и не надувая
* Дуем на бумажный кораблик в ванной и надуваем шарик
* Задерживаем дыхание, не надувая щеки на счет 2, 4 и т.д.
* Играем «Кто дольше задержит дыхание?»
* Опускаем в ванной личико в воду и дышим, задерживая дыхание, личико после этого руками не трогаем
* Дуем в воде пузыри и смотрим на него под водой, выполняя это упражнение по команде «Вдох и выдох»

Обучив ребенка элементарным упражнениям на дыхание дома, в бассейне ему будет проще освоить упражнения на погружения и всплытие. Плавание это жизненно необходимый навык для любого человека. Чем раньше Ваш малыш обучить навыкам плавания, тем меньше опасностей будет в его жизни.

Инструктор физической культуры по плаванию Мокшина И.С.