### Упражнения в бассейне для детей 4÷6 лет

Полезно ли плавание для детей? Ответ на этот вопрос может быть только один. Да! Особенно полезны такие занятия для деток дошкольного и школьного возраста. Планомерные упражнения для детей в бассейне плодотворны для детского организма.

Дети такого возраста уже достаточно самостоятельные личности. Поэтому значительных трудностей при выполнении упражнений возникнуть не должно. Рассмотрим наиболее знакомые упражнения для детей в бассейне.

* «**Поплавок»**

Сделать вдох и не дышать. Присесть. Крепко обхватить в воде коленки и подтянуть к груди. Голову наклонить к коленям. Вода поплавком вытолкнет малыша вверх спиной. Главное – продержаться несколько секунд в таком положении на водной поверхности.

* «**Морская звезда»**

Сделать вдох. Расслабить тело и лечь спиной на воду, разведя ноги и руки в форме звезды. Задерживать дыхание нельзя. В противном случае он начнет погружаться. Попробуйте научить его не бояться воды, когда она заливает глаза. Дышать нужно легко.

* **«Медуза»**

Необходимо лечь на поверхность лицом вниз, в противовес предыдущему упражнению для детей в бассейне, предварительно задержав дыхание и расслабившись. Полежать немного на поверхность, двигая, точно медуза, ногами и руками.

* **«Дельфинчик»**

Руки поднять под углом вверх спереди. Выдохнуть. Оттолкнуться от дна бассейна. Нырнуть вперед или боком. Пусть постарается подпрыгнуть высоко, как только сможет.

Не стоит требовать от ребенка всего и сразу. С первого раза у него, быстрее всего, многое не получится. Успокойте и поддержите и в недалеком будущем отличный результат гарантирован. Не торопитесь. Эти несложные упражнения для детей в бассейне позволят, впоследствии, освоить любую технику плаванья. Но чтобы эффект был максимальным занятия должны проходить не реже двух дней в неделю.