***Как научить ребёнка не бояться воды?***

***Как помочь ему преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию?***

**Эти вопросы волнуют многих родителей.**

**Предлагаю простые упражнения в обычной домашней ванне.**

1.Как можно раньше приучайте ребёнка к водным процедурам. Если ребёнок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребёнка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, какая понравиться ребёнку.

2.Объясните ребёнку, что вода добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

3.Научите ребёнка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»), при этом взрослый считает : «раз», «два», «три» и так далее.(чем больше задержка, тем лучше).

4.Открывание глаз в воде. Предложите ребёнку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если ребёнок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

Примеры заданий ребёнку:

- Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны в воде на дне),

- Сосчитай, сколько игрушек на дне,

- Посмотри, какого цвета в воде игрушки.

5.Дыхание – важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос.

Примеры заданий ребёнку:

- попросить ребёнка набрать в ладони воды и сделать ямку, дуя на воду, как на горячий чай (суп),

- попросить ребёнка сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка,

- игра «Морской ветерок»: ребёнок, дуя на лёгкую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку от киндер-сюрприза и др.), подталкивает их вперёд своим дыханием. Взрослый может читать стих:

Ветер по морю гуляет,

Шарик по волнам гоняет,

Чуть задует посильней -

Шарик поплывёт быстрей.

- попросить ребёнка сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо и выдохнуть набранный воздух через рот в воду («Бегемотик пускает пузыри»)

-«Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произносить звук [у]. Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.

6. Предложите ребёнку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

7.Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания («Подводная лодка») .

8.На задержке дыхания предложите ребёнку, лёжа на спине убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.