***Правила подготовки****дошкольника к занятиям в бассейне.*

*Уважаемые родители!*

***Для успешной адаптации и преодоления боязни воды у ребёнка Ваше участие будет очень важно!***

Побеседуйте с ребёнком о занятиях в бассейне: расскажите о пользе воды и занятиях плаванием, какое влияние оказывают такие занятия на растущий организм (а самым маленьким скажите, что вода ласковая, добрая, мягкая), поделитесь своими воспоминаниями и впечатлениями о посещении бассейна. Старайтесь не употреблять выражений «НЕ надо бояться», «НЕ пугайся» - этим Вы только даёте понять ребёнку, что в бассейне есть чего опасаться. Объясните, что инструктор (*Екатерина Александровна*) всегда находится рядом, к ней можно и нужно обращаться за помощью в любых затруднительных ситуациях.

На **занятиях**соблюдается принцип постепенности и индивидуального подхода для преодоления различной степени боязни воды у **ребенка.** И здесь необходима Ваша помощь в мотивации **ребенка.** Она заключается в том, чтобы Вы проявили интерес к **занятиям ребенка**, расспрашивали его о том, что он выполнял на **занятиях,** что получилось. А что – нет. И вот на этом этапе многие **родители совершают ошибку:** если**ребенок говорит,** что ему страшно было выполнять *«пузырьки»* или *«погружение лица в воду»*, то некоторые **родители говорят**: *«Не делай этого»* или *«Я поговорю с тренером, чтобы тебя не заставляли этого делать»* и т. д.

***Вы совершаете большую ошибку!*** Важно помочь **ребенку** преодолеть боязнь и похвалить его, сказав: «У тебя обязательно всё получится!» Каждому **ребенку** необходимо различное время для преодоления боязни, но это время обязательно наступит. Никогда не сравнивайте успехи своего **ребенка** с успехами товарищей: *«Олег уже умеет, а ты еще нет!»*, вместо этого скажите: «*И ты сможешь, как Олег, только надо потрудиться, постараться и потом обязательно получится!»*

*Игровые упражнения для преодоления боязни воды:*

Придумайте и предложите малышу сюжет на морскую (водную) тему с персонажами (игрушками), которыми ребёнок интересуется на данный момент. Это может быть «Автомойка», «Перевоз грузов/ машин/героев через море на корабле» и др. Рекомендуемые упражнения:

* «Шторм на море» - дуть на кораблик, в котором плывёт главный персонаж;
* «Ливень и буря» - поливать из лейки на игрушку/кораблик, создавать волны руками, хлопать по воде;
* «Морские обитатели» - пускать пузыри через трубочку (как слон), пускать пузыри через рот (как бегемот), погрузиться в воду до носа (как крокодил), погрузиться в воду с глазами (как акула);
* «Синий кит великан нам показывал фонтан» - набрать в рот воды и выпустить фонтан, со временем усложнить – попасть фонтаном в цель (например, потопить вражеский корабль);
* «Поиски клада» или «Спасатели» - поднимание тонущих игрушек (н-р, из киндер-сюрприза) со дна с погружением лица в воду.

Инструктор по ФК

Высшей квалификационной категории

Глазырина Екатерина Александровна

Теперь поговорим о том, что необходимо Вашему малышу при посещении **бассейна.** Прежде всего, ему должно быть удобно.

 Для этого приобретите следующее:

1. ШАПОЧКА. Она должна быть СИЛИКОНОВАЯ, не тряпичная, не латексная, а именно силиконовая. Тряпичная соскальзывает с головы, и **ребенок** постоянно отвлекается, чтобы поправить ее. Латексная лучше держится, но по прошествии незначительного времени, она начинает *«слипаться»*. Все хозяйки знают, что латексные перчатки сложно надеть второй раз после первого использования. Шапочку Вашему **ребенку** поможет надеть тренер. Если у девочки длинные волосы, то лучше приобрести шапочку взрослого размера или специально для девочек.

3. ОЧКИ *(по желанию)*. Приобретайте их в магазине спорттоваров. Не покупайте дорогие, выбирайте среднего ценового диапазона. Главное при выборе очков удобство, а не красота или спортивный бренд.

4. ОБУВЬ. Должна быть удобной, нескользящей и по размеру ноги **ребенка.** Старые босоножки не подойдут. Приобретите кроксы по размеру ноги с небольшим запасом на вырост. Сланцы типа *«Вьетнамки»* нежелательны в целях безопасности.

5. ХАЛАТ ИЛИ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ. Халат махровый, теплый, с капюшоном и поясом *(не на пуговицах)*. Спортивный костюм, штаншки и кофта с капюшоном на молнии.

Соблюдая все эти несложные правила, Вы поможете Вашему малышу получать удовольствие от **занятий в бассейне.**