***Консультация для родителей «Преодоление водобоязни и освоение с водной средой»***

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело ребенка при плавании находится в особой **среде – воде**, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает на организм ребенка прекрасное оздоровительное действие.

Дети любят воду, с удовольствием в ней плещутся. Но при этом следует помнить, что большинству малышей присуще чувство **водобоязни**, **преодолевать** которое нужно постепенно, без насилия и принуждения. Все задания и упражнения, выполняемые малышами, как на суше, так и в воде нужно превратить в игру.

Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед **водой**. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детей дошкольного возраста, именно игра является **средством** удовлетворения познавательных потребностей и **средством** реализации познавательной активности при взаимодействии с окружающим миром. Игры способствуют стимуляции интереса детей к занятиям плаванием. С помощью игр происходит овладение способами и приемами двигательной деятельности, что также является значимым и необходимым. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Попробуйте провести игру –занятие в домашних условиях. Помните: вы рядом, вы пример для ребенка. Сначала выполняете упражнение вы, а затем, после слов *«Делай как я»*, - ребенок. Подбадривайте его, хвалите.

Практические советы по **преодолению водобоязни и освоению с водной средой**:

Как можно раньше приучайте ребенка к **водным процедурам**. Если ребенок боится мыться, не спешите, дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.

Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под **водой**. Предложите их достать.

Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание (*«Птички умываются»*).

Следующий шаг - открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение - нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

Дыхание - важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание *«Спой рыбкам песенку»*: на выдохе нужно произносить звук [у]. Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с **водой**.

Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания *(****Подводная лодка****)*. Постепенно **освобождайтесь от опоры на руки**.

На задержке дыхания спине, убрать руки со дна и сами поддержите ему затылок рукой. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Затем приняв горизонтальное положение в воде, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполните движения ногами в воде. На поверхности воды должен образовываться маленький фонтан без брызг.

Хочется еще раз подчеркнуть: каждое занятие должно быть направлено на формирование у малыша только положительных эмоций и чувств – радости, удовольствия, также заинтересованности и наслаждения от пребывания в воде.