**Как рыбка в воде.**

Обучение маленьких детей плаванию сейчас очень популярно среди родителей. Такой популярности можно только радоваться, ведь эти занятия не только укрепляют здоровье крохи, но и приносят ему массу удовольствия. Как правильно организовать первые «уроки плавания» для малыша?

Чем полезно раннее плавание?

Прежде всего, занятия в воде способствуют развитию ребенка и укреплению его здоровья. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, стимулирует физическое и умственное развитие, закаливает, расширяет границы адаптационных возможностей. Вода оказывает положительное воздействие на нервную систему, кровообращение и дыхание, повышает сопротивляемость организма, дети, занимающиеся в воде, реже болеют. Также вода развивает вестибулярный аппарат, чувство равновесия.

Если малыш любит воду, если занятия доставляют ему радость и удовольствие, то они делают его жизнь насыщеннее, полнее и интереснее.

**Адаптация**

Для успешной адаптации к бассейну готовиться к его посещению лучше начинать уже дома. Рассматривайте вместе фотографии, на которых изображены плавающие дети, читайте стихи и рассказы на «морские темы», слушайте песенки. Рисуйте, лепите, привлеките любимые игрушки вашего малыша — пусть они все дружно поныряют, поплавают в ванне вместе с ним.

Начините привыкать к «большой воде» с «маленькой» — для этого сгодится даже тазик, в котором можно тренироваться правильному дыханию: дуть на воду, гоняя по воде легкий пластмассовый мячик, пускать пузыри, опуская сначала в воду только рот, а потом и полностью личико. Тренировку ныряния можно начинать в обычной ванне, доставая игрушки со дна.

Занятия в бассейне откроют вам простор для занятий и игр. Однако даже если вы занимались до этого с малышом в ванне (а если не занимались — тем более) — кроху может испугать большое количество воды. Не стоит расстраиваться и пытаться начать сразу активные тренировки — это может вызвать лишь страх и негативное отношение к водным процедурам. Привыкание должно происходить постепенно.

Возможно, первые занятия он просто будет ходить по воде, разговаривая или рассматривая игрушки. Если ваш ребенок категорически откажется заходить в воду — не настаивайте. Можно просто понаблюдать за другими детьми. Если будет такая возможность, пусть ваш «нехочуха» поиграет возле бортика под присмотром кого-нибудь из взрослых.

**Что взять с собой?**

В бассейне вам понадобятся (естественно, помимо полотенца) — плавки. В некоторых бассейнах требуют надевать детям на голову шапочки, резиновую шапочку можно заменить тканевой или обычным чепчиком. Можно взять с собой пластмассовую или резиновую игрушку.

Очки для плавания не являются обязательными, но если вы посещаете бассейн регулярно, то они вам понадобятся — иначе при частых ныряниях у крохи может начаться раздражение глазок, если в качестве обеззараживающего компонента используются препараты хлора, да и нырять в очках гораздо удобнее. И если 2-3-летнего карапуза можно убедить в их пользе, то к детишкам помладше требуется другой подход. Надевайте очки для плавания на кукол, показывайте, что «и мама плавает в очках», начните надевать очки сначала просто на головку (не на глаза). Привыкание к очкам может затянуться, но ваше терпение и настойчивость обязательно приведут к желаемому результату.

**Инвентарь**

Узнайте, есть ли в бассейне специальные доски, нарукавники. Во время занятий лучше обходиться по возможности без дополнительных приспособлений. Полностью исключаются круги и жилеты: они закрепляют неправильное вертикальное положение в воде и сковывают движения. Вам могут понадобиться:

Нарукавники. Ими пользуются в том случае, если нет возможности постоянно контролировать ребенка в воде (например, мама занимается с двумя детьми одновременно). Нарукавники позволяют ребенку почувствовать себя в воде более самостоятельно, однако злоупотреблять ими не стоит — ребенок в нарукавниках может привыкнуть находиться в воде вертикально.

Кольца, палочки — помогают разнообразить способы поддержки ребенка — он держится не за руки, а за колечки или палочку. Такой способ может помочь ребенку преодолеть психологический барьер — привычку все время держаться за руки.

Доска — понадобится, когда вы будете учить ребенка самостоятельно скользить по воде.

Тонущие игрушки — нужны для ныряния. Вместо игрушек можно использовать колечки, камешки, игрушки из киндер-сюрпризов и другие «сокровища».

Легкие, не тонущие мячики — нужны для отработки правильного выдоха.

Обруч — можно использовать вместо колец или палочки: ребенок будет держаться за него, также он подходит для игры во время занятия.

**Это важно!**

И напоследок — самые главные правила, которые должен выполнять каждый родитель:

Начинайте с себя. Если вы сами воспринимаете воду как опасность, если мысль о том, чтобы окунуть ребенка в воду или отпустить, вызывает у вас страх — велика вероятность, что ребенок будет относиться к воде точно так же.

Не ставьте перед собой задачу во что бы то ни стало научить ребенка плавать. Занятия в воде должны прежде всего обогатить опыт малыша новыми впечатлениями, закалить его, приобщить к водной среде. А если ребенок еще и поплывет в результате — будет просто замечательно!

Основные правила проведения занятий — систематичность, последовательность, регулярность. Добавим сюда еще внимательность и осторожность — их выполнение обязательно приведет к успеху.

Ни в коем случае нельзя форсировать занятия — резко повышать нагрузку, переходить к более сложным упражнениям, не освоив до конца предыдущие.

Плавайте и ныряйте вместе с ребенком — показывайте ему, какое это доставляет вам удовольствие.

Не закрепляйте отрицательные эмоции. Если ребенок хлебнул воды, расплакался — не доставайте его сразу из воды, постарайтесь быстро успокоить, отвлечь игрушкой, шуткой.

Ни в коем случае нельзя пытаться повторить с ребенком то, что уже могут делать другие дети: вы не знаете, сколько до этого занимались с ними. Иногда взрослые, увидев, как другие родители ныряют с детьми и отпускают их под воду, пытаются проделать со своим малышом то же самое. Это может вызвать у крохи страх и боязнь воды.

Улыбайтесь в воде, шутите, играйте, хвалите вашего малыша, целуйте его и обнимайте — и просто наслаждайтесь теми незабываемыми минутами общения, которые вы проводите вместе. После 3-4 лет, если вы считаете, что умение хорошо плавать важно для вашего ребенка, нужно отдавать его на занятия с профессиональным тренером. Ведь научить правильной технике плавания вы вряд ли сможете (если вы, конечно, сами не занимались плаванием профессионально и не являетесь тренером).