

Ваш ребенок идет в бассейн.

Консультация для родителей 2 младшей группы.

Волнуетесь? Я вас понимаю. Акватория бассейна - необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт.

И, конечно же, многие из вас хотят помочь ребенку. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди». Специалисты сходятся во мнении, что до 4-6 лет не надо самим пытаться научить ребенка плавать, если вы не знаете точно, как это следует делать. Во-первых, вряд ли ребенок будет этому рад, во-вторых, ошибки, допущенные вами при обучении, сложно будет исправить даже самому опытному тренеру.

А вашим детям всего 3-4 года! В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываю - не рискуйте чувствами своих детей! Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, и никакой боязни!

Так можете ли вы помочь? Конечно! Вот несколько советов.

Умывание

Начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривайте:

Водичка-водичка, умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб кусался зубок,
Улыбался роток!

Напомню: вы при этом поддерживаете ласковый тон, улыбаетесь, а если нужно, умываетесь сами!

Принимаем душ

Выучите с ребенком стишок и приговаривайте во время принятия душа:

Вот какой забавный случай!
Появилась в ванной – туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят ... душ!

Моем голову

Многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода. Попробуйте поиграть в «Садовника»:

Посадил садовник в землю семечко (мягко надавливая ладонью на голову), стал ухаживать за ним, поливать (пригоршнями лейте воду на голову), стало семечко расти (медленно ребенок встаёт), и вырос большой красивый цветочек.

Учимся дышать

Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом («нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох в воду осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание иногда используется в лечебных методиках. Детям 3-4-хлетнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Помогите им.

Описание упражнения

Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох. Закрыть рот, задержать дыхание до 10 секунд.

Как обучать

Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок. Число повторений-2-3.

Небольшое дополнение.

Необходимо помнить, что некоторые лечебные методики исключают глубокое дыхание и дыхание ртом. Если ребенок по каким-то медицинским показаниям занимается альтернативной дыхательной гимнастикой, он выполнит задержку дыхания тем способом, которому обучен.

Ошибки ребенка

1. Открывает рот, но не выполняет вдоха.

2. Выполняет вдох, на дыхания.

дувает щеки, но не задерживает дыхание, выдыхая через нос.

Что сказать, что сделать?

Попросите ребенка выполнить выдох: «Дуй мне на ладонь сильно долго», затем вдох, задержка дыхания до 10 секунд. После чего выдох на ладонь. Повторить.

Ребенок выполняет задержку

Вы поднесите указательный палец горизонтально к верхней губе ребенка, говоря: «Не дуй мне на палец»