

Консультация для родителей

«Плавание для закаливания»

Закаливание - это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закалять ребенка можно солнцем, воздухом, водой. В нашем детском саду для закаливания имеется плавательный бассейн, в котором созданы необходимые условия для оздоровления детей. В бассейне детского сада температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам, ребенку комфортно в созданных условиях. Но, к сожалению, многолетняя практика показывает, что часто родители избегают посещения детьми бассейна, боясь простудных заболеваний. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе: и дома, и в детском саду, поэтому очень важно, чтобы и родители, и педагоги стали единомышленниками в этом важном деле. Не бойтесь разрешать ребенку посещать бассейн в детском саду, не лишайте его радости ощутить себя самостоятельным, решительным перед новыми ощущениями в воде, со своими сверстниками! Кроме пользы, ничего другого организм вашего ребенка не получит. Волнуетесь? Мы вас понимаем. **Акватория бассейна** - необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди». Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, не бояться ее! Так можете ли вы, уважаемые родители помочь? Конечно!

Вот несколько советов: Умывание- начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривая: Водичка-водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, улыбался роток! Напоминаем: при этом поддерживайте ласковый тон, улыбайтесь!

С ребенком в свободное время разучите **веселый 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!

Во время мытья головы, многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода. Попробуйте поиграть в игру «**Садовник**», начните с себя: Посадил садовник в землю семечко (мягко надавливая ладонью на голову, присаживайтесь), стал ухаживать за ним, поливать немножко прямо из ладошки (пригоршнями поливаем воду себе на голову), поливать из леечки чтобы проросло наше семечко, стало семечко расти и садовник взял ведерко поливать стал им очень ловко, и вырос красивый цветок, под названием василек!

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. Детям 3-4-х летнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Ртом и носом одновременно выполнить быстрый вдох. Закрывать рот, задержать дыхание до 10 секунд. Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок. Число повторений - 2-3 раза. Затем попросите ребенка выполнить выдох: «Дуй мне на ладошку сильно и долго, как дуешь на горячий чай, затем вдох, задержка дыхания до 10 сек. После чего выдох на ладонь.

Желаем успехов!