**Рекомендации родителям: плавание детей в летние месяцы**

«С чего начинать обучение плаванию детей в летние месяцы каникул»

В летнее время можно с успехом обучать плаванию на естественных водоёмах – в озере, в реке со слабым течением, пруду. Место для обучения лучше выбирать с пологим спуском к воде, с твёрдым песчаным дном, без ям, коряг, камней, стекла, водорослей и других посторонних предметов, так как они могут оказаться причиной травм. На всём участке обучения плаванию проверьте глубину воды. Глубина на данных участках должна быть от 20 до 80 см. Меньшая глубина будет не удобной, а большая – опасной.

Вода в месте обучения должна быть прозрачной. Прозрачная вода поможет выполнению упражнений, связанных с погружением в воду и контролю за движениями ребёнка под водой. Желательно несколько занятий проводить на одном месте, так как ребёнок привыкает к окружающей обстановке, к глубине, которую он уже изучил. У него появляется уверенность в своих движениях.

Прежде чем начать обучение плаванию, необходимо ознакомиться с правилами, которые помогут избежать ряд неприятных ощущений и получить удовольствие от занятий.

1. Каждый раз перед занятиями проверяйте дно водоёма.

2. Не перегревайте ребёнка на солнце перед входом в воду.

3. Начинайте занятия не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи. Для проведения занятий вода должна быть не ниже 20-25 градусов, а температура воздуха на 1–3 градуса выше.

4. Всегда входите в воду первыми и располагайтесь так, чтобы ребёнок находился между вами и берегом.

5. Все упражнения выполняйте по направлению к берегу или вдоль него.

6. Постепенно увеличивайте время занятий в воде. Первое занятие может быть до 8 минут, а затем в зависимости от возраста время занятий увеличивается у младших школьников до 20-30 минут, у старших – до 45 минут. Длительность занятий зависит от температуры воды, воздуха, индивидуальных особенностей ребёнка. Основанием для немедленного выхода из воды будет появление признаков переохлаждения – сильный озноб, посинение губ.

7. Находясь в воде, ребёнок должен быть всегда в движении.

8. На занятиях должна соблюдаться строжайшая дисциплина (нельзя нырять, прыгать в воду без разрешения, звать на помощь без надобности).

9. Нельзя ни на минуту оставлять ребёнка одного без присмотра.

10. Из воды ребёнок всегда выходит первым в вашем сопровождении.

11. После занятий разотрите ребёнка полотенцем и поменяйте мокрый купальный костюм на сухую одежду.

12. Помните, что лучшее время для проведения занятий - с 10 до 12 или с 16 до 18 часов.

**Соблюдение этих правил поможет вам избежать ряд неприятностей**.

Для занятий плаванием нужно приобрести купальный костюм, чтобы он соответствовал размеру, возрасту и полу ребёнка.

Для того, чтобы организовать интересные занятия по обучению плаванию, необходимо приобрести следующий спортивный инвентарь:

а) резиновый надувной круг

б) плавающие игрушки (в зависимости от возраста)

в) доска из пенопласта

г) ласты и очки для плавания

Проводя занятия на воде, родителям надо быть спокойными, ведь плохое настроение легко передаётся ребёнку.

Надо постоянно находиться рядом с ребёнком, одобряя его правильные действия и помогая ему.

Занятия должны проводиться без принуждения, чтобы вызвать у ребёнка положительные эмоции и интерес.

Занятия необходимо начинать на берегу, в виде разогревающих упражнений для всех групп мышц, продолжительностью до 15 минут. Упражнения разминки должны быть схожи с теми, которые предстоит изучить в воде.

**Всё обучение делится на 2 этапа.**

**На первом этапе** необходимо ознакомиться с сопротивлением воды в зависимости от положения тела, гребущих поверхностей рук и ног и скорости выполнения движений.

Затем надо овладеть следующими навыками:

1. Свободному передвижению по дну водоёма на глубине до бёдер или до груди.

2. Полное погружение в воду на 3-5 секунд.

3. Лежание на воде в горизонтальном положении (на спине и на груди).

4. Умение из горизонтального положения тела в воде принять вертикальное положение стоя на дне.

5. Скольжение на спине и на груди 3-5 метров.

6. Выдох в воду, контролируемый обучающим (10 ритмичных выдохов).

**На втором этапе** изучается техника спортивных способов плавания по следующей схеме:

1. Движение ног.

2. Движение рук.

3. Дыхание.

4. Парное согласование движений рук и дыхания, рук и ног.

5. Полное согласование движений.

Родители, помните, что одним из подготовительных этапов к плаванию является **закаливание.**

*Закаляйтесь – это поможет вам оставаться здоровыми, бодрыми и энергичными!*