

## **Родителям об обучении детей плаванию**

Малышам 2-3 лет достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным участием в игровом процессе.

Малышам полезно просто играть в воде, получая пользу и удовольствие от водных процедур. Даже если у ребенка имеется определённый талант к плаванию – не спешите учить его плавать «как следует» - он вряд ли будет этому рад.

Выбирая поддерживающие плавсредства для ребёнка, помните, что в этом возрастном периоде *нельзя* разрешать детям плавать *в резиновых надувных кругах*, как это делали раньше. Дело в том, что в круге малыш находится в вертикальном положении, а принять лежачее положение в круге очень тяжело. Желательно использовать такие поддерживающие средства, как надувные воротники, нарукавники, пояса, жилеты.

Дети этого возраста чувствуют давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не могут сопоставить эти ощущения с тем, что надо делать для улучшения своей плавучести. Поэтому, желая обучить ребёнка основам профессионального плавания, лучше поручить его заботам инструктора (тренера) по плаванию.

В возрасте 4-5 лет уже можно научить ребенка лежать на воде (на спине), познакомить его с физическими качествами воды (что вода сопротивляется движению наших рук и ног, что на вдохе человек плавает, а на выдохе опускается под воду, что при горизонтальном положении тела человек лучше держится на воде, а в вертикальном - хуже и т. д.). А вот если дети уже в этом возрасте проявляют активный интерес и способности к обучению плаванию, их стоит обучать самым простым элементам плавания, но показывать ребёнку какие-то определённые стили плавания, всё же не стоит. Знакомство с техникой плавания лучше доверить тренеру (инструктору).