**Консультация для родителей младших групп**

***«Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям водной среды»***

«Он не умеет ни читать, ни плавать»  – так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека.

Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать порой может сохранить жизнь себе или окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию. Поэтому плавание – это еще и полезный для жизни навык.

Посещение детьми бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение в условиях водной среды возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. К тому же, вода осуществляет массаж кожи и мышц, улучшает «кожное дыхание», очищая потовые железы.

Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет свод стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые  боятся входить в воду, боятся глубины.  Психологами установлено, что главная опасность на воде  – не действие в ней, а чувство страха.

Зачастую вся группа успешно осваивает задания, а один ребенок стоит в углу и кричит, когда его пытаются посадить на дно бассейна (на мелкой части) или окунуть в воду лицом. Многие боятся душа и плачут, когда их хотят поставить под дождик. При групповом обучении такие дети отстают от сверстников. Чтобы этого не случилось, и ваш ребенок шел в ногу со всеми, примерно за месяц до того, как вы решили учить его плавать, проведите с ним занятия в домашней ванне или бассейне 2-3 раза в неделю.

Общение с водой в домашних условиях способствует также формированию гигиенических навыков. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объёме воды в ванне, в привычных для него условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это создаёт психологическую защиту при его знакомстве с водой и комфортные условия  для выполнения подготовительных упражнений.

**Приведу несколько упражнений на освоение с водной средой в условиях домашней ванны (бассейна)**

1. «Поймай воду». Набрать воду в сложенные ладони и удержать ее в них (кисть «лодочкой»). Пальцы рук должны быть сомкнуты.
2. «Сделаем дождик». Набрать руками воду и лить себе на голову, на плечи, брызгать самому себе в лицо
3. «Полей себе на голову». Набрать воду в леечку (ведерко) и вылить ее се­бе на голову, на плечи. Важно не отворачиваться от воды, не закрывать лицо и глаза руками.
4. «Умываемся» («зайчата умываются», «котята умываются»…). Ребенок набирает в ладони воду и умывает лицо.
5. «Островок». Присесть в воде до шеи, до подбородка, чтобы на поверхно­сти воды осталась только голова.
6. «Надуй шарик». Сделать вдох, надуть щеки, задержать дыхание.
7. «Задержка дыхания». На счет «раз — два — три» задержать дыхание после обычного вдоха. Взрослый громко считает вслух. Можно сосчитать до 7 — 8 (длительная задержка дыхания).

Контроль: взрослый подносит горизонтально свой палец к верхней губе ре­бенка, и убеждается, правильно ли он выполняет упражнение, не выдыхает ли он носом в тот момент, когда надо задержать дыхание.

1. «Помешаем воду носом» («нос утонул»). Задержать дыхание на вдохе и носом мешать воду в ванне (бассейне) .
2. «Спрячем личико в ладоши». Облегченный вариант опускания лица в ограниченное водное пространство. Ребенок опускает сложенные ладони в воду, подносит лицо к воде и опускает его в зачерпнутую воду .
3. «Опускаем глазки (лицо) в воду». Глаза закрыть и опустить все лицо в воду. А затем то же самое, только с открытыми глазами.

Облегчение условий. Для этого упражнения можно использовать и тазик с водой. Взрослый располагает свое лицо на одном уровне с ребенком, смотрит ему в глаза, по­очередно (в тазик) или одновременно (в ванне) опуская лицо в воду. Если ребенок на короткое время опустил лицо в воду, надо взрослому его обод­рить и убедить: «Ну вот, видишь, совсем не страшно было! Сам ведь сделал, молодец!».

1. «Достань игрушку (предмет)». Опустить на дно ванны любую игрушку (предмет). Ребенок, опуская лицо в воду и открывая глаза в воде, найдет ее и достанет со дна.

Методическое указание.  Чтобы помочь ребенку обрести уверенность в выполнении погружения лица (головы) в воду, родители должны выполнять их совместно с ребенком

**Советы родителям**

Два-три года – возраст эмоционального развития. Вспышки ярости, когда ребенок визжит, бьется руками и ногами, – обычная форма выражения эмоций. Подобная реакция часто наступает, если малыша ограничивают в чем-то, изменяют привычные действия. Например, ребенок любит самостоятельно играть в воде. Но, как только ему в лицо плеснут воду или обольют струей из душа, это вызывает активное недовольство. Реакция будет такой же, если ребенок хочет кушать, а его заставляют выполнять упражнения в воде, когда он устал, засыпает и др. Начиная занятия, надо учитывать все эти особенности.

В моменты детского озлобления взрослым лучше вести себя так, чтобы малыш понял: подобное поведение – не лучший способ удовлетворения своих желаний. Ребенка надо отвлечь, предложить ему альтернативу поведения.

Если малыш расплакался, когда ему в лицо плеснули воду, покажите ему, что кукла после этого совсем не плачет. Займите его увлекательной игрой и, продолжая ее, лейте воду на спину, затылок и опять слегка в лицо. В каждом случае может быть свой метод.

На втором году жизни быстро развивается способность к подражанию. «Я, как папа» или «Я, как мама», – говорит ребенок. Используйте эту особенность детского развития на занятиях плаванием: «Делай, как я» или «Делай, как мама».

**Занятия плаванием поможет Вам вырастить здорового, целеустремленного, успешного  и самостоятельного человека.**