



## «Адаптация ребенка в воде».

### Уважаемые родители!

Первые трудности при обучении детей плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка нет задержки дыхания на вдохе, каждый раз (в домашних условиях) нужно напоминать ребенку, чтобы рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох. Вдох выполняется только над водой!

Если все-таки вода попала, ее обязательно нужно удалить, для этого, склонив голову на бок, потрясите головой, вода, как правило, вытекает. Если вода попала в нос, надо над поверхностью воды, сделать интенсивный выдох в воду (с закрытым ртом) через нос. Чтобы вода не попала в носоглотку и не заполнила преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Попробуйте произнести «пэ». Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа и глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции (напомним, что все обучение должно происходить на фоне ярких положительных эмоций). С первых занятий необходимо ребенка приучать открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Самое главное, о чем должны помнить родители:

- нужна последовательность и постепенность при знакомстве с водой;
- нельзя лишить ребенка всех трудностей, связанных с освоением воды;
- нельзя предусмотреть все возникшие трудности, они, безусловно, будут;
- только последовательно, шаг за шагом, надо приучать ребенка к воде.

С каждым шагом трудностей станет все меньше и меньше, ребенок почувствует уверенность в своих силах.

