**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей.***

**МАМЫ И ПАПЫ! УЧИТЕ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ**

Инструктор по физической культуре (плавание)

Абуздина А.Ю.

Саянск 2021 г.

**МАМЫ И ПАПЫ! УЧИТЕ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ**

(Упражнения, рекомендуемые родителям для занятий с детьми дома

при  подготовке к посещению бассейна)

**№ 1.**Родитель набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает    водой ребенка, находящегося в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза, лицо руками.

**№ 2.** То же но ребенок делает это сам.

**№ 3.**Малыш дует на воду так, чтобы были волны. Для этого он должен сделать глубокий вдох, нагнуться к воде и подуть как на горячий чай. Повторить  6-8 раз.

**№ 4.** Ребенок опускает лицо в таз с водой, или ванну вначале на 1 с, затем на все более продолжительное время. Он должен научиться опускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5-6 с.

**№ 5.** То же, но открывать под водой глаза.

**№ 6.** В ванне ребенок ложится грудью на воду, руки в упоре о дно, вода до подбородка. Опускать лицо в воду с задержкой дыхания на 1 с.

**№ 7.**Ребенок делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и делает медленный выдох, чтобы были пузыри над водой. Повторить 2-6 раз. Руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

**№ 8.** Сидя, руки в упоре сзади на предплечья. Оттягивать носки ног и слегка поворачивать их внутрь. Приподнимать  ноги и проделывать  быстрые попеременные движения вверх-вниз.