

## Как научить плавать ребенка от 3 до 5 лет

Чтобы ребенку научиться плавать в младшем дошкольном возрасте, необходимо выбрать комфортное место. Подходит малая чаша в общественном бассейне или домашний бассейн с водой около 25–27 °С. Ребенок может ходить в группу по обучению плаванию с тренером или проходить индивидуальные занятия с родителями или со специалистом. Глубина воды должна быть небольшой, чтобы начинающий пловец мог сидеть на дне.

Основные этапы обучения:

Знакомимся с водой. Родитель вместе с ребенком может поболтать ногами в воде, побрызгаться, присесть и собирать разбросанные по дну игрушки. Важно научить малыша не бояться погружать голову под воду. В этом помогут детские очки для плавания.

Дыхательные упражнения. Ребенок учится выдыхать воздух в воду, пуская пузыри.

Передвижения по дну бассейна (бег, ходьба, прыжки).

Упражнения с поддержкой под спинку или животик ребенка, подводящие к умению держаться на плаву.

«Буксировка» за руки, позволяющая детям ощутить правильное положение тела, выпрямить руки и ноги.

Первые движения ногами при поддержке родителя.

Присоединение работы рук, загребаящих воду.

Когда ребенок будет двигаться увереннее, постепенно убирается поддержка родителей. Весь процесс обучения у маленьких детей проходит в форме игры. Важна спокойная доброжелательная атмосфера и постепенность. Главное — чтобы ребенок поборол страх. В результате занятий дети смогут держаться на воде и двигаться.