**Методические рекомендации для начинающих пловцов и их родителей**

*Подготовила: инструктор по плаванию*

*Саталкина Ольга Алексеевна*

Начало занятий плаванием большое событие в жизни ребенка. Он полон впечатлений от бассейна и воды. Занятия в нем требуют определенной подготовки каждого ребенка. Чтобы ваш малыш комфортно чувствовал себя в нем, обратите внимание на важные моменты:

- знает ли ребенок как включать и выключать воду в душе;

- умеет ли самостоятельно мыться мылом и мочалкой;

- умеет ли насухо после душа вытирать голову, уши, ноги;

- умеет ли правильно и последовательно одевать халат.

Основная трудность в обучении плаванию- ***водобоязнь***, а погружаться в воду требует программа. Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся самостоятельно. Для того чтобы подготовить его к погружению с головой, можно предложить ему дома в ванной следующие упражнения:

- самому умыться;

- смыть с лица мыльную пену;

- размешать воду носом;

- игра «Рыбка песенки поет» (попросить ребенка сделать глубокий вдох через нос на суше, а выдох – в воду, при этом сложить губки трубочкой);

- достань со дна игрушку;

- «Горячий чай»- подуть на воду так, чтобы образовалась дырка в воде;

- посчитай пальцы на ноге и мн. др.

Ребенок в ванной играет всегда с удовольствием, это не займет много времени.