**Ваш ребенок идет в бассейн**  
   Волнуетесь? Я вас понимаю. Акватория бассейна - необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт.  
  И, конечно же, многие из вас хотят помочь ребенку. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди». Специалисты сходятся во мнении, что до 4-6 лет не надо самим пытаться научить ребенка плавать, если вы не знаете точно, как это следует делать. Во-первых, вряд ли ребенок будет этому рад, во-вторых, ошибки, допущенные вами при обучении, сложно будет исправить даже самому опытному тренеру.  
   А вашим детям всего 3-4 года! В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываю - не рискуйте чувствами своих детей! Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, и никакой боязни!  
  **Так можете ли вы помочь? Конечно! Вот несколько советов.  
Умывание**   Начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривайте:  
   Водичка-водичка, умой мое личико, Чтоб кусался зубок,  
   Чтобы глазки блестели,    Улыбался роток!  
   Чтобы щечки краснели,  
**Напомню:** вы при этом поддерживаете ласковый тон, улыбаетесь, а если нужно, умываетесь сами!  
**Принимаем душ**  
 Выучите с ребенком стишок и приговаривайте во время принятия душа:  
  Вот какой забавный случай! До чего ж приятно это!  
  Появилась в ванной – туча. Дождик теплый, подогретый.  
  Дождик льется с потолка На полу не видно луж.  
  Мне на спину и бока. Все ребята любят … душ!  
   **Моем голову** Многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода. Попробуйте поиграть в «Садовника», начните с себя:  
Посадил садовник в землю семечко (мягко надавливая ладонью на голову, присаживайтесь), стал ухаживать за ним, поливать (пригоршнями лейте воду себе на голову), стало семечко расти (медленно вставайте), и вырос большой красивый цветочек.  
**Учимся дышать**  
 Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом («нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох в воду осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание иногда используется в лечебных методиках. Детям 3-4-хлетнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Помогите им.  
**Описание упражнения**  
 Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох. Закрыть рот, задержать дыхание до 10 секунд.  
**Как обучать**  
 Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок. Число повторений-2-3.