С чего лучше начать обучение ребёнка плаванию?

Мы все знаем такие простые истины, что каждый новорождённый обладает врождённым инстинктом плавать, задерживать дыхание. Но в период новорождённости в силу тех или иных обстоятельств этот инстинкт засыпает. Иногда это усугубляется испугом, полученным в период мытья. Ребёнок начинает бояться, а чего сам не знает. Если вы его спросите, что конкретно его пугает в воде, он не сможет дать вам ответа. Первый шаг при обучении плаванию, в любом возрасте, убрать чувство страха и создать чувство комфортного пребывания в воде. Для этого необходимо объяснить вашему ребёнку, что самое важное в воде держать рот закрытым и открывать его нельзя, а в носике необходимо держать воздух и тогда водичка не попадёт ни в рот, ни в нос.
Попробуйте поиграть на суше в такие игры:
1) «Дышим – не дышим». (Ладонь положить на живот, чтобы ребёнок чувствовал когда он дышит, а когда нет.)
2) «Замри – отомри». (Можно засекать по времени, на сколько ваш ребёнок может задерживать дыхание.)
3) «Носик дышит и не дышит» (Положите пальчик на верхнюю губу так чтобы потоки воздуха исходящего из носового хода попадали на палец. По сигналу «дышим» начните сильно дышать носом, а затем по сигналу «замри» – не дышать.) В ходе выполнения такого упражнения необходимо чтобы ребёнок чувствовал на своём пальце момент, когда дышим и когда не дышим.
4) Упражнение на задержку дыхания можно устраивать в форме соревнования «кто дольше не будет дышать» это упражнение полезно в любом возрасте, оно улучшает работу лёгких, развивает жизненную ёмкость лёгких, способствует улучшению обмена веществ в организме.
Как только ваш ребёнок научился задерживать дыхание, можно эти упражнения продолжить делать в воде.
Если вы спросите, насколько быстро можно переходить в водное пространство. Это всё строго индивидуально может на это вам потребуется пять минут, а может и месяц, всё зависит от особенностей вашего ребёнка и вашего таланта убеждения.