

**Консультация для родителей
«Подготовительные упражнения для освоения водной среды»**

Подготовила: инструктор по плаванию
Панафидина О.Ю.

г.Костанай, 2026

Освоение водной среды — важный этап физического развития ребёнка. Раннее знакомство с водой помогает сформировать уверенность, снять страх и заложить основу для дальнейшего обучения плаванию.

Главная задача на начальном этапе — не научить ребёнка плавать, а адаптировать его к воде: научить не бояться, правильно дышать и свободно двигаться

Основные принципы занятий

- **Постепенность** — от простого к сложному
- **Игровая форма** — обучение через игру
- **Безопасность** — постоянный контроль взрослого
- **Положительные эмоции** — без давления и принуждения
- **Регулярность** — короткие, но частые занятия

Подготовка к занятиям

Перед занятиями в воде полезно выполнять упражнения на суше:

- дыхательные упражнения
- координационные движения
- имитация плавательных движений

Это помогает ребёнку быстрее освоиться в воде.

Подготовительные упражнения (на суше)

1. «Надуй шарик»

Ребёнок делает глубокий вдох через нос и медленно выдыхает через рот.

Цель: формирование правильного дыхания.

2. «Подуй на воду»

Имитация выдоха в воду (можно использовать таз с водой).

Цель: подготовка к выдоху в воде.

3. «Лодочка»

Лёжа на животе, ребёнок поднимает руки и ноги.

Цель: укрепление мышц спины.

4. «Звёздочка»

Лёжа на спине, руки и ноги в стороны.

Цель: подготовка к положению на воде.

Упражнения в воде (начальный этап)

1. Привыкание к воде

- поливание рук, ног
- умывание
- игры с брызгами

Цель: снять страх перед водой.

2. «Дуем на воду»

Ребёнок дует на поверхность воды, создавая рябь.

Цель: освоение выдоха.

3. Погружение лица

Сначала до подбородка, затем до носа, позже — полностью лицо.

Цель: адаптация к воде.

4. «Пузырьки»

Ребёнок опускает лицо в воду и выдыхает.

Цель: формирование правильного дыхания.

5. «Звёздочка на воде»

Ребёнок лежит на воде с поддержкой взрослого.

Цель: чувство воды и равновесия.

6. «Скользим как стрелочка»

Отталкивание от бортика с вытянутыми руками.

Цель: развитие скольжения.

Игровые упражнения

- «Поймай игрушку» — доставать предметы из воды
- «Дождик» — брызгать водой
- «Рыбки» — передвижение в воде
- «Кто дольше подует» — соревнование на выдох

Частые ошибки родителей

- принуждение ребёнка к занятиям
- резкое погружение в воду
- завышенные ожидания
- игнорирование страха ребёнка

Рекомендации

- начинайте с коротких занятий (5–10 минут)
- используйте любимые игрушки
- хвалите ребёнка за успехи
- соблюдайте комфортную температуру воды
- занимайтесь регулярно

Заключение

Подготовительные упражнения — это основа безопасного и успешного освоения воды. Чем спокойнее и увереннее ребёнок чувствует себя в воде, тем легче и быстрее он научится плавать.

Главное — поддержка родителей, доброжелательная атмосфера и постепенность обучения.