Статья по теме**: “Когда и зачем нужно учить ребенка плавать”**

**Плавание** — очень полезный вид спорта, он укрепляет сердечно - сосудистую систему, повышает мышечный тонус и при этом не сильно нагружает суставы и спину. Но есть исключение: чтобы это работало, необходимо правильно плавать. Многие родители это понимают и стараются с самого раннего возраста отвести ребёнка на плавание, чтобы укрепить его организм. Нет разницы, где ребёнок будет учиться плавать, но есть разница в том, кто его будет учить и когда. Учить ребёнка плавать необходимо с младенчества. Это утверждение ошибочно, на самом деле профессиональные тренеры скажут вам, что учить плавать ребёнка необходимо с четырёх лет, когда ребёнок уже может понять указания тренера. До этого времени детям необходимо посещать бассейн, но в нём они будут резвиться: играть в воде, прыгать с борта и наслаждаться купанием под присмотром. Малышей можно учить нырять, носить очки и рассматривать в них дно, выдыхать в воду, толкаться ногами от борта или взрослых, а если ребёнок хочет плыть, то поработайте буксиром.

Правильное плавание зависит и от выбранных предметов-помощников, лучшим считается - доска для плавания. Она помогает ребёнку научиться чувствовать воду, скользить по ней, опускаясь лицом в воду, и правильно работать ногами. Планируя пользоваться нарукавниками, учтите, что ребёнок может неправильно удерживаться на воде, ведь в них опора приходится на подмышки. Выбирая всё же нарукавники, постепенно спускайте в них воздух, чтобы постепенно развить правильные навыки.

Начало обучения должно быть в бассейне, в котором ребёнок будет чувствовать дно, а

вода должна быть немного выше пояса. Эту систему обучения давно используют в России, и по ней воспитывались наши чемпионы. Есть несколько основных навыков, которые помогут ребёнку в процессе обучения технике,

эти упражнения используются всеми профессиональными тренерами:

- звёздочка — ребёнок ложится горизонтально на воду вытягивая руки и ноги в разные

стороны;

- поплавок — ребёнок захватывает коленки ручками, наклоняется лицом к коленкам и

зависает на воде;

- стрелка — ребёнок учится скользить по воде, оттолкнувшись ногами от бортика, вытянув горизонтально всё тело.

Основой правильного плавания является контроль дыхания. Пловцы дышат следующим образом: они быстро вдыхают через рот и делают длинный выдох носом. Чтобы выработать привычку выдыхать, находясь в воде, необходимы тренировки. Можно использовать для этого таз с водой, т. к. ребёнку сложно понять, что надо опускаться в воду после вдоха. Такие упражнения полезны не только для навыка долгого плавания без усталости, но и для укрепления иммунитета и повышения выносливости. В обучении должна быть последовательность. Первое, чему учится ребёнок, это скользить по воде, постепенно добавляют работу ногами и только после отработки этих навыков добавляются вдох и выдох. Движения рук обычно разучивают не в воде, а стоя на берегу, вращая руками и головой из стороны в сторону.