

презентация

Инструктора по физической
Культуре
ГБДОУ детский сад №80
Приморского района
Г.Санкт-Петербурга

Кашаевой Анны Игоревны

Советы родителям

Для начинающих
пловцов

Подготовка к первому уроку

- Прежде чем вести ребенка в Бассейн , родители должны подготовить его к этому дома . Домашние упражнения малыш может выполнять в ванной.
- Для этого потребуются очки для плавания и любая пластмассовая игрушка , которая может держаться на поверхности воды.
- Чтобы научиться плавать правильно , ребенок не должен бояться опускать голову в воду.
- Очки для плавания должны хорошо прилегать к личику.

Выбираем правильно очки

- Наденьте на малыша очки и пусть он немного в них походит , посмотрит как бы другими глазами на окружающий мир . Это даст ему возможность привыкнуть к сдавливанию головы.
- Данный опыт также поможет адаптироваться и к резиновой шапочке , тоже необходимой для плавания.
- Если сняв очки с ребенка , вы увидели красные круги вокруг глаз , не пугайтесь!!!!
- Очки просто присосались к коже за счет вакуума , а это значит , что они подошли ребенку.

Учимся надевать резиновую шапочку

- Ее нужно надеть в раздевалке перед походом в душ.
- Надеть шапочку совсем не просто , так как трение резины и волос вызывает неприятные ощущения.
- Чтобы этого избежать: вложите обе руки во внутрь шапочки ,растяните ее в разные стороны и наденьте шапочку на голову ,так чтобы волосы и ушки касались только ваши руки.
- Шапочка должна плотно и полностью облегать голову и закрыть ушки.