

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

В ЖАРКИЕ ЛЕТНИЕ ДНИ ОЧЕНЬ ПРИЯТНО НАХОДИТСЯ У РЕКИ ИЛИ ОЗЕРА. КАК ХОРОШО ПОПЛЕСКАТЬСЯ И ПОПЛАВАТЬ, ПОНЫРЯТЬ, ПОЗАГОРАТЬ НА ПЕСКЕ, НАСЛАЖДАЯСЬ ТЕПЛЫМ ЛЕТНИМ ДНЕМ.

КАК ЖЕ ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ, ЧТОБЫ С ВАМИ И ВАШИМИ ДЕТЬМИ НЕ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА? ЗАПОМНИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ.

**ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ВАШИ ДЕТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ВОДЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В СОПРОВОЖДЕНИИ КОГО-ТО ИЗ ВЗРОСЛЫХ.**

**КУПАТЬСЯ МОЖНО ЛИШЬ ПРИ ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ. ПРИ НАСМОРКЕ, КАШЛЕ, НЕДОМОГАНИИ КУПАТЬСЯ ВРЕДНО!**

**ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ КУПАНИЯ – С 9 ДО 11 ЧАСОВ УТРОМ И С 15 ДО 17 ЧАСОВ ВЕЧЕРОМ.**

**НЕ СЛЕДУЕТ КУПАТЬСЯ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ,** ОСОБЕННО ТАМ, ГДЕ НЕТ ДРУГИХ КУПАЛЬЩИКОВ. ВЕДЬ ДНО РЕКИ ИЛИ ОЗЕРА МОЖЕТ ТАИТЬ НЕМАЛО ОПАСНОСТЕЙ: ЗАТОПЛЕННАЯ КОРЯГА, ЗА КОТОРУЮ МОЖНО СЛУЧАЙНО ЗАЦЕПИТЬСЯ, ОСКОЛКИ СТЕКЛА, ОСТРЫЕ ЖЕСТЯНКИ, О КОТОРЫЕ МОЖНО ПОРЕЗАТЬ НОГИ, ХОЛОДНЫЕ КЛЮЧИ И ГЛУБОКИЕ ЯМЫ.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАХОДИТЬ В ВОДУ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ, ПОСМОТРИТЕ НА ВОДНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ. ЕСЛИ ЦВЕТ ИЛИ ЗАПАХ ВОДЫ НЕ ТАКИЕ КАК ВСЕГДА, ТО КУПАТЬСЯ ЗДЕСЬ НЕЛЬЗЯ!

БЫВАЕТ ТАК, ЧТО КУПАЕТСЯ ЦЕЛАЯ КОМПАНИЯ РЕБЯТИШЕК, ДЕТИ БРЫЗГАЮТСЯ, ШУМЯТ, ХВАТАЮТ ДРУГ ДРУГА ЗА РУКИ ИЛИ ЗА НОГИ, ОПУСКАЮТ ГОЛОВЫ ДРУГ ДРУГА ПОД ВОДУ – ЭТО ОЧЕПЬ ОПАСНО. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ НЕ УСПЕЛ СДЕЛАТЬ ВДОХ, МОЖЕТ ЗАХЛЕБНУТЬСЯ. ВСЕГО ЗА 10 СЕКУНД ЛЕГКИЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАПОЛНЯЮТСЯ ВОДОЙ, И ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ.

НАУЧИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ НИКОГДА НЕ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ И НЕ ЗАПЛЫВАТЬ СЛИШКОМ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАЦАХ.

**УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ! МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ У ВАС ПЕРЕД ГЛАЗАМИ.** ЕСЛИ ВЫ ОТДЫХАЕТЕ С НИМИ НА БЕРЕГУ ОЗЕРА ИЛИ РЕКИ, ТО ИХ ЖИЗНЬ ЗАВИСИТ ОТ ВНИМАТЕЛЬНОГО К НИМ ОТНОШЕНИЯ.

# УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ.

Уважаемые родители, вы, конечно, знаете о важности и пользе плавания для детей и взрослых. Плавание – отличное средство для всестороннего развития ребенка и как жизненно необходимый навык - залог его безопасности.

Очень важно, **как можно раньше, научить плавать каждого ребенка.** Общение с водой, купание в реке, море, в бассейне доставляет вашему ребенку много радостных минут и здоровья. Конечно, лучше, если учить плаванию вашего малыша, будет инструктор или тренер по плаванию, но и вы сами можете преподать ребенку азы плавания и дома в ванной и в открытом водоеме и в бассейне.

В летнее время можно самостоятельно обучать вашего ребенка плаванию в открытых водоемах. Для обучения пригоден любой участок пляжа с пологим чистым дном. Вода должна быть чистой, прозрачной, не холодной, глубина – от 30 до 80 см.

## Чем заняться с ребенком на пляже?

**«Догони меня!»** - предложите ребенку побегать, попрыгать наперегонки на глубине воды по колено.

**«Ладушки с водичкой»** - предложите ребенку похлопать ладошками по воде, учите ребенка не бояться брызг, не отворачиваться от них.

**«Догони мяч!»** - забрасывайте мяч не глубоко, что ребенок мог легко достать его.

**«Воробушек в лужице»** - ребенок прыгает на двух ногах на месте с поворотом и хлопает по воде прямыми руками, вытянутыми в сторону. Все движения надо выполнять в соответствии с текстом:

«Воробушек по лужице  
Прыгает и кружится,  
Ножками топ – топ – топ,  
Крылышками хлоп – хлоп – хлоп!  
Крылышки сложили,  
Клювики помыли!»,

- в этом интересном игровом упражнении, ребенку не только весело прыгать и хлопать по воде руками, он еще учится опускать лицо в воду, и ему не страшно это делать. Глубина воды – по пояс ребенку.

**«У кого больше пузырей!»** - ребенок стоит по грудь в воде, взрослый рядом с ним. Нужно сделать вдох ртом, задержать дыхание, опустить лицо в воду до глаз и медленно выдохнуть воздух, появятся пузыри. Повторить 5-6 раз.

**Учите ребенка открывать в воде глаза.** Можно вместе присесть под воду и посмотреть друг на друга, предложить ребенку посмотреть, *где рыбка плавает*, или предложить *посчитать ваши пальцы, показываемые под водой*, присесть под воду одновременно и посмотреть друг на друга – **«рыбки под водой сидят, смотрят друг на друга»**.

Учите малыша **принимать горизонтальное положение в воде**. На небольшой глубине, предложите ему походить на руках, вытянув ноги назад «ножки плавают» или «крокодильчик плавает».

**«Мотор»** - учите ребенка движениям ног - из положения лежа на животе на очень мелком месте, предложите ребенку выполнить попеременные движения прямыми ногами (по типу кроля).

**«Морская звезда»** - учите ребенка лежать на воде самостоятельно. Ребенок делает вдох (закрывает рот) и ложится на воду, широко расставив руки и ноги в сторону.