**Как рыба в воде**

**Умеет ли ваш ребёнок плавать? Вопрос совсем не праздный. Водные процедуры, купание в реке, озере, море приносит человеку неоценимую пользу; закаляют организм, повышают его защитные силы. Но водная стихия предъявляет и свои требования – недаром многие народы придавали огромное значение умению плавать. И в семейной программе физического воспитания урок плавания - один из самых важных.**

При обучению детей плаванию применяют общеразвивающие и специальные упражнения для освоения на воде, подготовительные упражнения для овладения облегчёнными и спортивными способами плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

 Специалисты считают, что обучение плаванию детей следует начинать с брасса, однако мы рекомендуем вначале осваивать наиболее распространенные способы плавания, к которым относятся кроль на груди и кроль на спине.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше, в водной части урока плавания. Их основное назначение – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц. Которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относятся также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

 Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс состоит из 8-10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучают.

**Приводим комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.**

1. Ходьба и бег на месте 1мин.
2. Упражнения типа потягивания 4-6 раз.
3. Упражнения с поворотами и наклонами туловища 6-8 раз.
4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук 6-8 раз.
5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнять ими несколько движении в быстром темпе, как при плавании кролем 1 мин.
6. **«Мельница».** Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнять круги руками сначала вперёд, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).
7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперёд, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперёд («мельница») (2 мин).
8. Выполнить упражнение «мельница» с шагами, притоптыванием и прыжками на месте.