**Занятия в бассейне с детьми 3-4 лет**

К трем годам дети развивают уже достаточно силы и координации для формирования базовых навыков техники плавания. В этом периоде занятия в воде помогают не только совершенствоваться физически, но и развивают познавательный интерес ребенка.

*Во время занятий специалист:*

* знакомит ребенка с физическими качествами воды (вода сопротивляется движениям рук и ног, при горизонтальном положении тела человек хорошо держится на воде, а при вертикальном плохо и т.д.);
* учит открывать глаза под водой;
* учит задерживать дыхание;
* формирует навыки удержания на воде и скольжения по ней;
* научит «чувствовать воду»;
* учит правильно набирать и выпускать воду во время плавания;
* научит выполнять правильные движения ногами вверх-вниз.

Все эти занятия подготавливают малыша к спортивным и прикладным способам плавания.

*Упражнения в воде*

* Ребенок обхватывает в воде коленки и подтягивает их к груди. Голова при этом наклоняется к коленям. Сила воды вытолкнет ребенка вверх спиной. Нужно как можно дольше продержаться в таком положении.
* Ребенок пытается удержаться на воде в форме морской звезды. Главное, не задерживать дыхание, иначе тело начнет погружаться вниз.
* Задержав дыхание, лечь лицом в воду, широко расставив руки и ноги. Нужно продержаться так небольшое время.
* Ребенок отталкивается от дна бассейна и прыгает вверх или вперед, вытянув руки перед собой. Можно поиграть в дельфина, акулу, русалку или спасателя.