**Обучение скольжению.**

Приступая к обучению детей скольжению на воде, объясним, что в вытянутом положении тела легче скользить ( все живые обитатели воды, а так же корабли, лодки имеют вытянутую форму) Дети принимают положение рыбы ( руки наверху, голова между руками) В таком положении они могут сразу начинать скольжение. И если спокойно и глубоко делать выдох в воду, вода сама будет держать пловца. Этот способ обучению скольжению очень прост. Главное - правильное положение головы в воде ( рыбы, плавая, не поднимают головы)

 Игровая деятельность продолжается:

**« Кукла Пилле»-** Пилле хороший пловец: она может плыть очень долго, потому что она правильно держит голову, когда плывёт на спине или груди. Когда Пилле плывёт на груди, то поворачивает при вдохе голову, не поднимая её из воды. Плывя на спине, Пилле может, как следует отдохнуть, так как голова и туловище находятся в правильном положении ( голова опущена в воду, тело вытянуто)

**« Катание на санях»-** дети учатся быстро и плавно вдыхать и спокойно выдыхать воздух при скольжении. При вдохе руки вытянуты, плечи и подбородок в воде.

**« Водолазы»-** водолазы работают на важных объектах: строят туннели, мосты, а также порты. Во время этой игры дети плавают под водой на возможно большой глубине с открытыми глазами. В воду погружаются спокойно.

Работа по обучению детей плаванию должна продолжаться весь летний период. Важно, чтобы Вы видели своего ребёнка: ведь поведение в воде всегда должно быть умеренным!

 **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**