**Первый домашний урок с родителями.**

Преодолев «очковый» барьер в комнатных условиях, можно переходить с ребенком в ванную комнату. Многие дети панически боятся попадания воды на лицо, поэтому им лучше не сразу подставлять голову под душ, а лишь приближаться к крайним струйкам, которые будут слегка касаться лица. Ни в коем случае не форсируйте события и не перебарщивайте с резкими подталкиваниями головы ребенка под всю струю. Поспешностью можно надолго отвратить ребенка от желания заниматься плаванием. После того как он почувствовал, что неудобство от очков компенсируется защитой от попадания воды в глаза, он будет их надевать и в них плавать.

**Второй домашний урок с родителями.**

Упражнение «вдох-выдох» можно осваивать с приготовленным заранее корабликом (или надувной игрушкой), который плавает в ванне или тазике с водой. Лучше и интересней, если тазик будет располагаться между вами и ребенком, т.е. вы и он будете находиться напротив друг друга. Хорошо, если на лицо ребенка надеты очки. Сначала по команде «Вдох»- ветер!», сделав глубокий вдох, вы на выдохе сильно дуете на игрушку, заставляя ее переместиться в направлении своего отпрыска по поверхности воды. Затем нужно попросить ребенка проделать то же в противоположном направлении, т.е. к вашему «берегу». И так несколько раз, что доставляет ребенку огромное удовольствие.

 Усвоив понятие «вдох-выдох» с корабликом, следует предложить другой вариант. По команде «ВДОХ» нужно громко вдохнуть воздух, надувая щеки. Затем, произнеся «ВЫДОХ», опустить лицо в воду, чтобы она закрывала рот и нос, и выдохнуть набранный в легкие воздух в воду. Выдох сделать так, чтобы вода забурлила, а на поверхности появилось много воздушных пузырьков. Если с первого раза ребенку не удалось опустить лицо в воду и сделать «пузыри», надо отложить это упражнение до следующего раза. Лишь преодолев страх у ребенка перед этим упражнением (обязательно в ОЧКАХ), можно переходить к нырянию, где потребуется задержка дыхания под водой.

 Упражнение «Мельница» - круговое движение рук вперед - назад (4раза вперед, 4раза назад).