**Как помочь ребенку полюбить воду?**

Занятия в воде - это комплексное воздействие на организм температуры, движения, а в домашних условиях общение с водой еще и способствует формированию гигиенических навыков. Начинаем с простого умывания. Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаз и не стряхивать воду, набирая воду полными горстями, поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина. Пусть вода спокойно стекает. Попробуйте сделать то же самое под душем. Чтобы пребывание под душем доставляло ребенку удовольствие, заранее позаботьтесь о напоре воды. Прекрасным местом для подготовительных тренировок будет домашняя ванна. Здесь можно хорошо усвоить и закрепить навыки погружения лица в воду, открывания глаз и задержки дыхания.

Упражнения для тренировки навыка погружения лица в воду и открывания глаз:

1. Когда ребенок сидит в ванной, попросите его задержать дыхание и отпустить лицо в воду, а потом проверить, открыты или закрыты его глаза.

2. Сделать все как в предыдущем упражнении, только глаза следует открыть в воде. Если ребенок категорически противится выполнению этих заданий, сделайте шаг назад. Не торопясь, поливайте из кувшина воду на лицо, шею и голову ребенка. Он не должен стряхивать воду руками, резкими движениями головы или закрывать глаза. И главное: никакого насилия, только ласковые уговоры и разумные объяснения!

3. Разбросайте на дне ванны игрушки. Пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой. Спросите его, какого они цвета и отличаются ли он от цвета « на суше». Попросите малыша сосчитать игрушки и выбрать самую любимую.