

Рекомендации от инструктора по плаванию

Подготовительные упражнения для освоения с водной средой

Начинать надо с простого умывания. Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведерочка), пусть вода спокойно стекает, далее следует сделать то же самое под душем.



1. Упражнения на дыхание.

- сказать ребенку, чтобы он задержал дыхание на счет "три", громко считать вслух: "раз, два, три";
- ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, родитель громко считает (чем длительнее задержка, тем лучше);
- малыш плотно смыкает губы и делает громкий энергичный выдох, пытаясь при этом произнести "ху!";
- ребенок надувает обычный воздушный шарик, сопротивление воздуха заставляет его надувать шарик быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде;
- ребенок сдувает различные предметы (небольшой бумажный листок, перышко и пр.), что создает условия для игровых соревнований.

Предмет должен находиться на ладони на уровне подбородка на расстоянии примерно 15 см. (далее ладонь можно отводить все дальше). Можно посоревноваться с ребенком: кто быстрее и дальше сдует выбранный предмет.

2. Упражнения на формирование навыка дыхания в воде:

- ребенок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дуя, как на горячий чай, суп;
- малыш сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка;

- игра "Морской ветерок" - дует на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие легкие игрушки, ребенок подталкивает их дыханием;
- ребенок опускает в воду лицо и выдыхает через рот - "пускание пузырей".

Чтобы помочь ребенку найти оптимальный вариант выдоха под водой, надо попросить его выдыхать в воду, как бы произнося "пэ...", "фу...", "ху...". Это поможет адаптироваться к гидростатическому давлению.



3. Упражнения на погружение лица в воду - открывание глаз:

- когда ребенок сидит в ванной, следует сказать ему, чтобы он задержал дыхание и опустил лицо в воду;
- сделать все, как в предыдущем упражнении, только глаза нужно открыть в воде;
- разбросать на дне ванны разноцветные игрушки, пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой, затем попросить его выбрать и достать самую любимую и т.д. (вариантов много).

Надо обязательно познакомить ребенка в домашних условиях с такими вещами, как резиновая шапочка, полотенце, мыло, купальные принадлежности, нарукавники, круги; объяснить ребенку, для чего это все нужно, приучить его надевать шапочку, купальник, нарукавники и круг.



Инструктор по ФК Соколова Е.А.