

ИГРАЕМ В ВАННОЙ! ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ПЛАВАНИИ.



Правильное дыхание - это основа освоения всех элементов плавания. Формирование правильного дыхания, является наиболее сложным в процессе обучения плаванию. Овладеть навыками правильного дыхания помогают специальные игры, в которые можно поиграть с ребенком даже в ванной!

Горячий чай

Ребенок дует на воду, так чтобы на воде образовывались круги.

Кипятим чай

Опустить лицо в воду и выполнить выдох. В игре могут принимать участие двое, трое и т.д. человек (ребенок, мама, сестра..), тогда проводится соревнование: побеждает тот, у кого больше пузырей.

Гонки парусников.

Ребенок дует на шарик для настольного тенниса (можно взять любую легкую игрушку), передвигая его по ванной. . В игре могут принимать участие двое, трое и т.д. человек (ребенок, мама, сестра..), тогда проводится соревнование: побеждает тот, чей «парусник» пришел быстрее к финишу .

Позови морского жителя.

Ребенок, опуская лицо под воду, называет обитателей подводного мира. На дно ванной можно опустить игрушки в виде морских обитателей.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВОДОБОЯЗНИ И ОСВОЕНИЮ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ



- ❑ Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Выберете температуру воды, которая понравится ребенку.
- ❑ Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
- ❑ Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»).
- ❑ Дыхание-важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание – «Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произносить звук «у».
- ❑ Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.
- ❑ Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания «Подводная лодка». Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.
- ❑ На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.

Самое главное – будьте терпеливы! Со временем ваш ребенок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Убедите ребенка, что Вы верите в него, и тогда у него обязательно всё получится!

