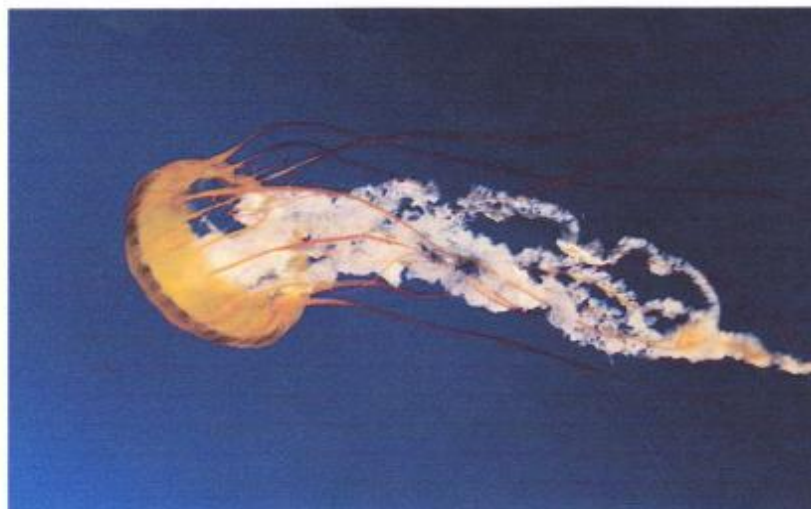


Подготовка к занятиям по плаванию в домашних условиях.



Начинать надо с умывания: ребёнок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду с рук. Затем, набирая воду полными горстями, пусть поливает себе на голову и шею. Потом полейте ему на голову из кувшина, пусть вода спокойно стекает. Далее тоже самое сделать под душем.

1. Упражнения в задержке дыхания, выполнении энергичного выдоха.

Первые подготовительные упражнения выполняются на суше:


- попросить ребёнка, чтобы он задержал дыхание на счет «три»; при этом громко считать вслух: «раз», «два», «три»;

- попросить ребёнка сделать глубокий вдох и задержать дыхание; при этом громко считать (чем дольше задержка, тем лучше);

- практиковать с ребёнком выполнение энергичного выдоха: ребёнок задерживает дыхание, плотно смыкает губы и затем делает энергичный выдох, при этом громко сказать «фу!»;

- попросить ребёнка надуть воздушный шарик: сопротивление воздуха заставляет надувать шарик быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, приближенные дыханию в воде;

- попросить ребёнка сдувать с ладони различные предметы (небольшой листок бумаги, перышко и др.). Предмет должен находиться примерно на



уровне подбородка, на расстоянии 15 см от него. Можно устроить соревнование с ребёнком: кто быстрее сдует предмет.

2. Упражнения в формировании навыка правильного дыхания в воде.
(Выполняются сидя в ванне):

- попросить ребёнка набрать в ладони воды и сделать ямку, дую на воду, как на горячий чай.

- попросить ребёнка сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.

- игра «Морской ветерок»: ребёнок, дую на легкую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку от киндер - сюрприза) подталкивает их своим дыханием. Взрослый

Может читать стишок:

Ветер по морю гуляет,

Шарик по волнам гоняет,

Чуть задует посильней-

Шарик поплывёт быстреей.

- попросить ребёнка сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо и выдохнуть набранный воздух через рот в воду («пускание пузырей»)

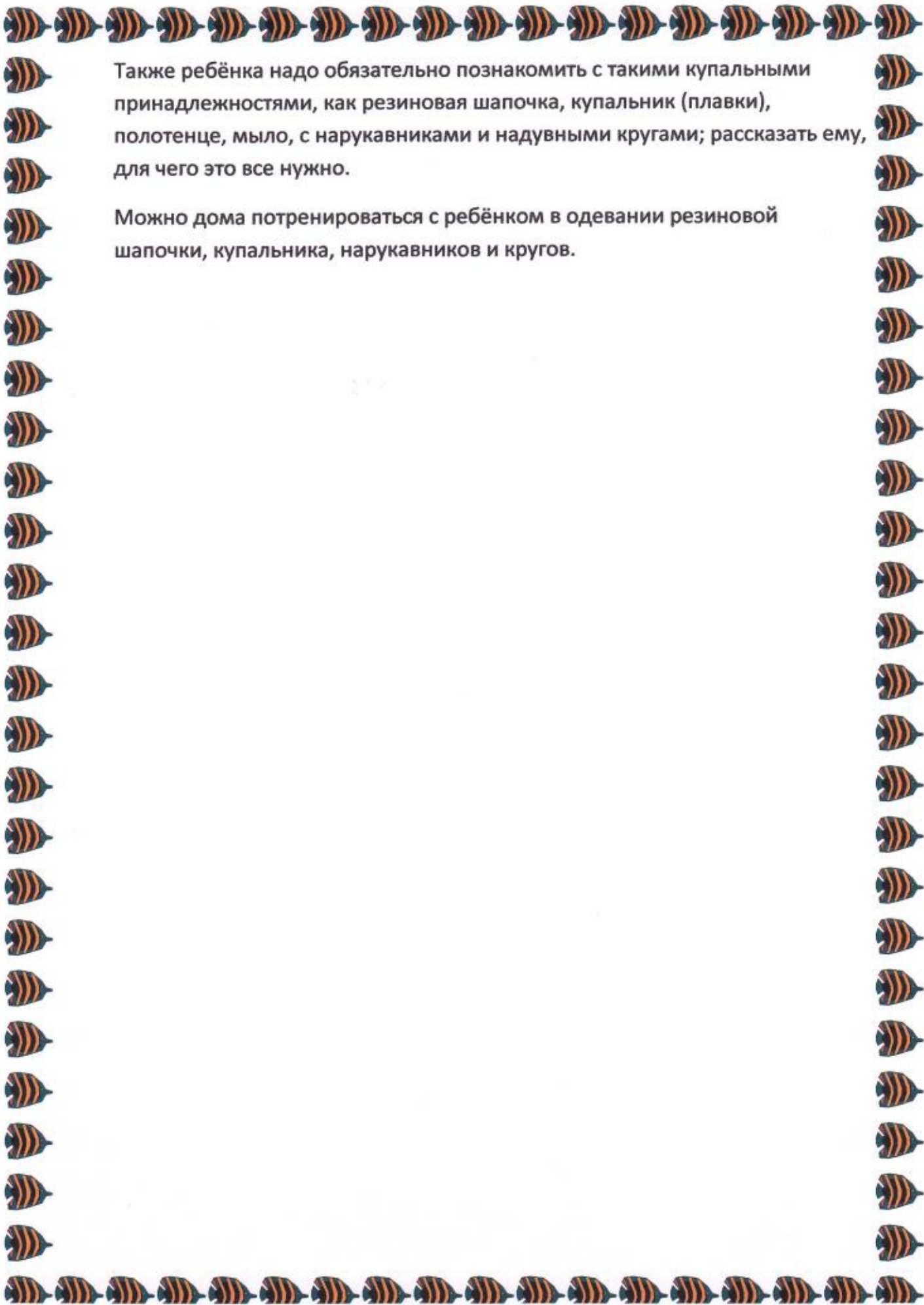
Чтобы помочь ребёнку выбрать оптимальный вариант выдоха в воду, надо попросить его выдыхать с произнесением различных звуков: пу, фу, ху...

3. Упражнения в погружении лица в воду и открывании глаз в воде.

- попросить ребёнка, сидя в ванне задержать дыхание и опустить лицо в воду; при этом громко считать: «раз», «два», «три» и т.д. (чем дольше задержка, тем лучше);

- то же, что в предыдущем упражнении, но с обязательным открыванием глаз в воде;

- разбросать на дне ванны разноцветные игрушки и попросить ребёнка достать самую любимую игрушку или игрушку определённого цвета, формы.



Также ребёнка надо обязательно познакомить с такими купальными принадлежностями, как резиновая шапочка, купальник (плавки), полотенце, мыло, с нарукавниками и надувными кругами; рассказать ему, для чего это все нужно.

Можно дома потренироваться с ребёнком в одевании резиновой шапочки, купальника, нарукавников и кругов.