

## «Подготовительные упражнения для освоения в водной среды»

Инструктор  
по физической культуре  
Иванова З.И.

Каждый родитель желает, чтобы его ребёнок научился плавать, ведь дети с раннего возраста очень любят плескаться в ванне. Мы предложим самые обычные, и действенные упражнения, которые помогут детям быстрее освоиться в водной среде в частности в бассейне. Игрушки и игровые упражнения обязательно с проговариванием всех действий с водой, помогут ребенку освоиться в воде.

1. Начинать надо с простого умывания (сделать из ладоней глубокую ложку набрать в неё воды: умыть лицо, руки, полить на голову)

Пусть ребенок умывается сидя в ванной, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и полевая на голову и шею. Полейте ему на голову из (детского ведерка), пусть вода спокойно стекает, далее следует сделать то же самое под душем.

2. Упражнения на дыхание:

- сказать ребенку, чтобы он закрыл рот, 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);
- ребенок плотно смыкает губы и делает громкий энергичный выдох, пытаясь при этом произнести «ху!»;
- ребенок надувает воздушный шарик, сопротивление воздуха заставляет его надувать быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде;
- ребенок сдувает различные предметы, 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: кто быстрее и дальше сдует выбранный предмет.

3. Упражнения на формирование навыка дыхания в воде:

- ребенок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дую, как на горячий чай, суп;
- ребенок сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая яма;
- игра «Морской ветерок»: дую на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие легкие игрушки, ребенок подталкивает их дыханием;
- ребенок опускает в воду подбородок губы, лицо и выдыхает через рот-«пускание пузырей».

Для помощи ребенка найти оптимальный вариант выдоха под водой надо попросить его выдыхать в воду, как бы произнося «пэ», «фу», «ху». Это поможет адаптироваться к гидростатическому давлению.

#### 4. Упражнения на погружение лица в воду с открыванием 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.

После освоения подготовительных упражнений, дети с удовольствием будут играть в *игры*: «Садовник» - когда инструктор поливает на голову воду, и называет при этом, какой красивый цветок расцвел.

«Газированная вода» когда с помощью разноцветных коктейльных трубочек дети пускают пузыри.

«Чей шарик дальше уплывёт» когда дети сидят на дне и отгоняют от себя шарик.

«Найди рыбку» дети опускают лицо в воду, задерживая дыхания находят предмет.