

ПАПЫ И МАМЫ! УЧИТЕ РЕБЁНКА ПЛАВАТЬ.

За детей, за их плавательную науку отвечают, прежде всего, родители.

Не упускайте время! Подготовительные занятия с ребенком можно проводить в обычной ванне. Многие малыши боятся окунуться в воду с головой, открыть там глаза, выдохнуть в воду. Всему этому можно научиться в ванне. Вода в ней должна доходить сидящему ребенку до груди.

1. Исходное положение для упражнений:

ребенок садится на пятки и опирается руками чуть выше колен. Проследите затем, чтобы во время упражнений он не вытирал лицо руками, а вдох и выдох делал только ртом.



2. Обливание. Зачерпнув пригоршнями воду, сделать вдох, поднять руки и вылить воду на голову. Во время этого «душа» не закрывать глаза и не вытирать лицо руками. Повторить 5 – 10 раз.

3. Погружение в воду.

Прежде всего, надо научить ребенка задерживать дыхание на 10 - 15 секунд, не опуская в воду лицо. Этому можно посвятить три - четыре занятия и лишь затем выполнять само упражнение. Приняв исходное положение, малыш должен сделать вдох и опустить лицо в воду на 5-10 секунд. После трех-четырех удачных попыток опустить в воду голову, задержав дыхание на 5-10 секунд.



4. Сделать вдох, погрузиться в воду с головой и открыть глаза.

Научиться смотреть в воде необходимо, чтобы уметь ориентироваться. Предложите ребенку собрать со дна ванны заранее брошенные в воду камешки, оловянных солдатиков или еще какие-либо предметы.

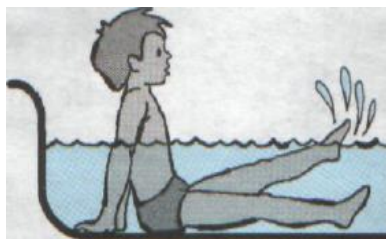


5. Выдох в воду («Гудок»). Сначала, опустив подбородок в воду, можно дуть на поверхность так, как дуют на чай (сдуть с места плавающую игрушку: уточку, кораблик). Повторить 6-10 раз. Затем, сделав вдох, сложить губы трубочкой и, опустив лицо или голову в воду, гудеть как можно громче. Если на воде появляются пузырьки ребенок выполняет упражнение правильно.



6. Движение ногами кролем.

Сесть на дно ванны, вода должна доходить до пояса. Опираясь руками о дно, прямыми ногами совершать попеременные движения вверх-вниз, носки оттянуты. При появлении ноги над водой должны появиться брызги.



Если вашего ребёнка сковывает страх:

- 1. Прежде всего, не стыдите его.**
- 2. Выразите уверенность в успехе.**
- 3. Выполните упражнение вместе с ребёнком.**
- 4. Не торопите события.**

Желаю успехов!