

# Консультация Тренера по плаванию

## Упражнения, которые можно делать в домашней ванне

Обучение в домашней ванне особенно важно для несмелых малышей. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды, в знакомых для него условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это прекрасная психологическая защита при его знакомстве с водой и удобные комфортные условия для обучения.

1. Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо любимой кукле, затем себе. Прочитайте во время этого задания веселое стихотворение

Водичка – водичка,  
Умой мое личико,  
Чтоб глазки блестели,  
Чтоб щечки покраснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.  
Затем покажите ребенку, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо (делать дождик).



2. Предложите ребенку постоять под душем, не закрывая глаз, не вытирая ручками лицо. Скажите, что капельки ласково гладят его по щечкам. Можно поиграть с лейкой!



**3. Предложите малышу спрятать плечи под воду. Положите на воду небольшую легкую игрушку (теннисный шарик). Малышу надо встать так, чтобы его подбородок касался поверхности воды. Пусть он сильно подует в сторону игрушки. Подскажите, что при выдохе губы должны быть в виде «трубочки».**



**Дуть нужно до тех пор, пока в легких не останется воздуха. «Делаем сильный ветер»**

**4. Предложите малышу подуть пузыри в воду. Можно поиграть в «Дедушка АУ». Вместе с ребенком громко говорите «Дедушка», а слово «АУ» выдохнуть в воду.**

**5. Учим погружаться в воду с головой с задержкой дыхания! Объясните ребенку, что в воде могут дышать только рыбки, осьминожки, морские коньки и т.д., человек под водой дышать не может. Если человек начнет дышать в воде, вода попадет в нос и в рот, придётся её выплёвывать. Поэтому перед погружением с головой надо научить ребенка плотно закрывать рот и задерживать дыхание (на суше). Когда упражнение освоено, попросите малыша, сделав вдох, наклониться над водой, опустить в воду лицо. После непродолжительной паузы пусть он поднимет лицо из воды. Подержите ручки, не давая протереть глаза. Нужно подождать, когда вода стечет с лица. Побуждайте ребенка с каждым разом всё дольше находиться под водой. Предложите игру «Спрячься от жучка». Когда жучок садится на голову, нужно спрятаться от него под воду. Помните, что психологически очень важно, чтобы ребёнок окунулся в воду самостоятельно!**

**6. Теперь учим ребенка принимать горизонтальное положение и выпрямлять ноги. Предложите ему встать на четвереньки и, вытянув ноги назад, остаться в опоре на руках. При этом ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды.**



**Если ребенок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять на нижнюю часть голени и оттянуть назад до полного выпрямления. Немного придержите его в этом положении, иначе ребенок тотчас же вновь подогнет ноги.**

**Таким образом, ребенок может преодолеть страх перед водой и безбоязненно выполнить все водные процедуры!**



**НАШ ДЕВИЗ: Я плаваю! Я ныряю!**