

# Комплекс упражнений по привитию первичных навыков плавания в условиях домашней ванны.

Наберите ванну так, чтобы ребенок сидел по пояс в воде, положите яркие, интересные игрушки. Упражнения выполняются поэтапно.

1) «Умываем личико»: наберите воду в ладони и умойте лицо, предложите ребенку за вами повторить, приговаривая: -«давай вместе умоем лицо, глаза, нос, уши».

2) «Пузыри»:

- Попросите ребенка сначала подуть на воду, что бы пошли волны. Покажите, и попросите ребенка повторить за вами. перед ребенком плавающую игрушку, и попросить подуть на нее, что бы она поплыла. Можно положить «Попробуй

- Далее, просим ребенка опустить рот в воду и подуть: - сказать букву «У» под водой, вот так!» и показываем.

- Отлично! А теперь играем, кто дольше сделает пузыри.

3) «Полив»

- когда у ребенка получились предыдущие упражнения, набираем в ладони воду и на счет 1-2-3 поливаем на голову. Попросите ребенка сделать вдох, и закрыть рот. Повторите 3-5 раз.

- Если ребенок хорошо реагирует, то объем воды можно увеличить. Набираем воду в стакан или в ведро, поливаем.

Попросите ребенка самостоятельно полить на себя. Если ребенок боится, полейте на себя. Пусть ребенок польет вас, а после себя. Можно полить на игрушку, а потом на ребенка: «Давай польем на дельфина! Как здорово, дельфину нравится! А теперь на тебя», и поливаем на ребенка.

Главное! Все делаем очень мягко и с позитивом!

3) «Кто самый смелый?»

- Кто самый смелый? Попробуй опустить лицо в воду и посмотреть, что спряталось на дне. Задержи дыхание, закрой рот, и попробуй спрятать лицо в воду. Можно предложить ребенку надеть плавательные очки.