

## Упражнения на тренировку дыхания

Важно научить ребенка делать вдох и выдох в воде, а также задерживать дыхание. Для этого есть несколько простых упражнений.

- Положить на ладонь (себе или малышу) какой-то легкий предмет. Это может быть маленький листок бумаги, перышко, лист с дерева. После этого вместе с ребенком сделайте глубокий вдох и потом выдохните через плотно сжатые губы, чтобы сдуть предмет с ладони.
- Накидать в ванну много мелких игрушек и посоревноваться с ребенком: дуть на игрушки, стремясь к тому, чтобы поскорее прибить их к противоположному краю ванны.
- Налить в ванну воды и представить себе, что маленький песчарик затаился от хищной щуки – сделать глубокий вдох и задержать на несколько мгновений дыхание. После этого опустить голову в воду и шумно выдохнуть носом и ртом – чтобы напугать и прогнать щуку.
- Очень полезны для тренировки дыхания ныряния, но многие дети боятся нырять под воду, да еще и с открытыми глазами. Чтобы избавить ребенка от этого страха и добиться выполнения упражнения, можно разбросать по дну ванны много его любимых или вообще новых игрушек – и попросить ребенка достать их со дна. Увлеченный интересным заданием, он, скорее всего, забудет о своих страхах – и с удовольствием будет нырять. Единственное, нужно предупредить малыша заранее, чтобы под водой он не дышал, а делал вдох и задерживал дыхание до погружения и выдыхал только тогда, когда вновь окажется на воздухе. Если же малыш все-таки нахлебается воды – достаньте его и дайте ему спокойно откашляться и отплеваться. Стучать по спине или переворачивать его в различные немыслимые позы не нужно – если только Вы, конечно, не хотите его напугать так, чтобы он еще пару лет боялся воды, как огня.
- Похожее упражнение на погружение под воду – налить немного воды в ванну, попросить ребенка сделать глубокий вдох, опустить голову под воду и достать носом дна – как это делают аисты клювом.
- Если Вы нальете полную ванну воды – Вы можете сделать следующее упражнение: малыш делает глубокий вдох и, задержав дыхание, погружается в воду, как бы прячась от Вас. Спустя несколько секунд он выныривает и выдыхает.
- Ребенок делает глубокий вдох, вытягивает губы трубочкой и опускает их в воду, после чего выдыхает, пуская по воде забавные пузыри. Такое упражнение желательно проделывать 5-6 раз с небольшими паузами для отдыха.
- спокойно положить ребенка на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, голова приподнята, малыш смотрит на потолок, а Вы поддерживаете его голову руками.
- Исходное положение, как в предыдущем упражнении, но теперь попросите ребенка поднимать-опускать прямые ноги, подбрасывая носками воду вверх.

**Помните о том, что ребенка нельзя оставлять на воде без присмотра!!!**

# Боремся со страхом

Большинство упражнений в обучении детей плаванию выполняются в форме игры. Если ребенок смелый и не боится зайти в воду, берем его за руку и заходим с ним вместе на глубину ему по пояс.

## "Морской бой"

Встаем лицом друг к другу и, загребая воду ладонями, брызгаем друг на друга. Выигрывает тот, кто заставит другого отступить. Эта игра помогает ребенку избавиться от страха попадания воды на лицо.

## "Перегонки"

На расстоянии 3-4 метров от берега в воду положим плавающие игрушки. Затем становимся с ребенком на берегу лицом к воде и по сигналу бежим к игрушкам, берем по одной и возвращаемся на берег. Выигрывает тот, кто больше собрал игрушек. Цель – научить ребенка правильно передвигаться в воде, помогая себе руками (делая гребки вокруг тела).

## "Насос"

Глубина воды должна доходить ребенку до груди. Просим его сделать вдох, погрузить лицо в воду и сделать выдох. Глаза могут быть закрыты. После небольшой тренировки берем ребенка за руки и становимся лицом друг к другу. Затем, попеременно приседая, погружаемся в воду с головой, задерживая дыхание, и делаем в воде полный выдох.

## "Смелые ребята"

Становимся лицом друг к другу и беремся за руки. После этого по команде вместе с ребенком погружаемся в воду с открытыми глазами. Для контроля можно предложить сосчитать, сколько пальцев у вас на руке, разглядеть какой-либо предмет в воде (например, найти и достать со дна игрушку, которую вы положили). Так мы учим ребенка погружаться в воду с открытыми глазами.

## "Поплавок" или поза "Медузы"

Выполняется без помощи взрослого. Глубина воды должна доходить ребенку до груди. Просим его сделать вдох, присесть, руками обхватить колени, а подбородок прижать к груди, задержать на 10-15 секунд дыхание. При этом за счет выталкивающей силы (в легких воздух) тело начнет спиной всплывать на поверхность, как поплавок. Прodelываем это несколько раз.

После этого усложняем упражнение. Как только тело всплывет, просим ребенка вытянуть руки и ноги и несколько секунд полежать на воде. Голова обязательно должна находиться в воде, лицо опущено вниз. Это упражнение учит ребенка пониманию того, что при наличии воздуха в легких, его тело всплывает, и он может спокойно держаться на воде.