

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ И СРЕДНЕЙ ГРУПП. КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ ИЛИ В ОТКРЫТОМ ВОДОЕМЕ.

ИГРЫ НА МАЛОЙ ВОДЕ

«Мешаем воду носом».

Крепко закрываем рот и носом мешаем воду в ванне. «Опускаем глазки в воду». Глаза закрыли и опустили все лицо в воду. А потом тоже самое, только с открытыми глазами. Посмотрели, как выглядят в воде игрушки, какого они цвета. Посчитали сколько игрушек на дне ванны.

«Водолаз»

Делаем большой вдох, крепко закрываем рот, опускаем лицо в воду и стараемся как можно дольше просидеть под водой. Взрослый считает, сколько секунд ребенок просидит под водой. Некоторые родители подумают: «Зачем опускать лицо в воду? Ведь многие люди умеют плавать, не опуская лица (а тем более головы) в воду, понятия не имеют о специфических свойствах и не испытывают дискомфорта». Во-первых, в силу физиологических особенностей маленькие дети не могут плавать, удерживая голову над водой. Во-вторых, человек, не умеющий опускать лицо в воду, нырять под воду, никогда не может чувствовать себя в воде в полной безопасности (волны, брызги). В-третьих техника плавания (да и просто наиболее удобные и экономичные способы плавания) требуют умения правильно дышать в воде (делать интенсивный полный выдох под водой через нос и рот и быстрый вдох над поверхностью воды). Человек умеющий правильно дышать в воде, может очень долго плавать, не уставая, не боится ни волн, ни брызг, ни судорог.

«Пускаем пузыри»

«Задержка дыхания» - на счет «раз, два, три» задерживать дыхание после обычного вдоха. Взрослый громко считает вслух. Длительная задержка дыхания - сделать вдох, сосчитать про себя до 7-8. Вот мы и научились опускать лицо в воду, погружаться в нее с головой, задерживать дыхание и дышать в воду.

ТЕПЕРЬ МЫ БУДЕМ УЧИТЬСЯ ЛЕЖАТЬ НА ВОДЕ.

«Крокодил» - ставим руки на дно, а ноги вытягиваем. Получился крокодил. «Крокодил смотрит на дно» - опускаем лицо в воду. «Крокодил рычит в воду» - пускаем ртом пузыри.

«Крокодил», опустив морду в воду, поднимает поочередно передние лапы, а потом обе лапы вытягивает вперед и превращается в рыбу.

«Сделаем дождик» - набираем руками воду и льем себе на голову, плечи.

«Морской бой» - учимся не бояться брызг. Устраиваем «Морской бой», брызгая в лицо «противнику», вытесним его на берег... «Солнышко и дождик» - «солнышко» - можно гулять, «дождик» - брызгаемся водой.

«Сделаем моторчик ногами» - на глубине по колено упираемся руками в дно, ноги вытягиваем и делаем ногами моторчик (фонтанчик), ударяя ими поочередно по воде. Ноги сильно в коленях не сгибаем, стараемся носками выталкивать воду на поверхность. Чем чаще, получается, ударять ногами, тем лучше «работает моторчик».

В следующих играх в качестве вспомогательного плавательного средства используется обычная пластиковая бутылка.

«Звезда» - вытягиваем руки в стороны, взяв в каждую из них по пластиковой бутылке, закрываем рот и опускаем лицо в воду. Ложимся на воду, слегка разведя ноги в стороны. Получается красивая морская звезда. Теперь делаем морскую звезду на спине, затем с одной бутылкой и вообще без бутылок.

«Торпеда точно в цель!» - взрослый держит обруч в воде перпендикулярно ее поверхности, а дети проплывают в обруч, вытянув руки вперед, работая ногами. Задевать обруч ни руками, ни ногами нельзя.

«Магазин» - на одном бортике бассейна или у берега лежат игрушки «товары». На другом бортике - камушки «деньги». Все играющие по очереди берут одну «денежку», и плывут в магазин, покупают игрушку. Снова берут «денежку», плывут в «магазин» и т. д..