



**«Подготовительные  
упражнения для  
освоения водной среды»**

1. Начинать надо с простого умывания.

Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и полевая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведерка), пусть вода спокойно стекает, далее следует сделать то же самое под душем.

2. Упражнения на дыхание:

- сказать ребенку, чтобы он задержал дыхание на счет «три», громко считать вслух: раз, два, три;
- ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, родитель громко считает (чем длительнее задержка, тем лучше);
- ребенок плотно смыкает губы и делает громкий энергичный выдох, пытаясь при этом произнести «ху!»;
- ребенок надувает воздушный шарик, сопротивление воздуха заставляет его надувать быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде;
- ребенок сдувает различные предметы (небольшой бумажный листок, перышко и пр.), что создает условия для игровых соревнований. Предмет должен находиться на ладони на уровне подбородка на расстоянии примерно 15 см (далее ладонь можно отводить все дальше).

Можно посоревноваться: кто быстрее и дальше сдует выбранный предмет.

### 3. Упражнения на формирование навыка дыхания в воде:

- ребенок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дую, как на горячий чай, суп;
- ребенок сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая яма;
- игра «Морской ветерок»: дую на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие легкие игрушки, ребенок подталкивает их дыханием;
- ребенок опускает в воду лицо и выдыхает через рот-«пускание пузырей».

Для помощи ребенка найти оптимальный вариант выдоха под водой надо попросить его выдыхать в воду, как бы произнося «пэ», «фу», «ху». Это поможет адаптироваться к гидростатическому давлению.

### 4. Упражнения на погружение лица в воду с открыванием глаз:

- когда ребенок сидит в ванной, следует сказать ему, чтобы он задержал дыхание и опустил лицо в воду;
- сделать все, как в предыдущем упражнении, только глаза нужно открыть в воде;
- разбросать на дне ванны разноцветные игрушки, пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой, затем попросить его выбрать и достать самую любимую и т.д.

Надо обязательно познакомить ребенка в домашних условиях с такими вещами, как резиновая шапочка, полотенце, купальные принадлежности, нарукавники, круги; объяснить, для чего это все нужно, приучить его надевать шапочку, купальник и нарукавники.