

Как подготовить ребенка дома в освоении с водой

Купать ребенка в домашних условиях ежедневно. На что обратить внимание:

- Температура воды 30-32 градуса;
- Обязательно с игрушками, которые тонут;
- Побрызгаться, умыть личико не закрывая глаз, и после этого не стряхивать воду с лица;
- Полить горстями воду на голову и предложить ребенку сделать тоже самому. Дать воде спокойно стекать, не боясь замочить волосы. Это можно сделать и без ванны, непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой вырабатывает стойкий гигиенический навык.

Упражнение на дыхание:

- Дуем на перышко, лежащее на ладошке, дуем на кашу или горячий чай, в кружке образуя «ямку»
- Дуем на листок в течение 15 секунд
- Дуем сильно и продолжительно, как ветер, надувая щеки и не надувая
- Дуем на бумажный кораблик в ванной и надуваем шарик
- Задерживаем дыхание, не надувая щеки на счет 2, 4 и т.д.
- Играем «Кто дольше задержит дыхание?»
- Опускаем в ванной личико в воду и дышим, задерживая дыхание, личико после этого руками не трогаем
- Дуем в воде пузыри и смотрим на него под водой, выполняя это упражнение по команде «Вдох и выдох»

Обучив ребенка элементарным упражнениям на дыхание дома, в бассейне ему будет проще освоить упражнения на погружения и всплытие. Плавание это жизненно необходимый навык для любого человека. Чем раньше Ваш малыш обучить навыкам плавания, тем меньше опасностей будет в его жизни.