

Рекомендации для родителей по плаванию для детей 6-7 лет

Тема: «Игровые упражнения на формирование навыка дыхания в воде»

Выполните совместно с ребенком несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.

Сделай ямку. Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка»

Дырка. Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

Подуй на игрушку. Дует на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

Выдох в воду. Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

Пузыри. Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

Выдохни в воду. Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: «пэ...» (чуть длинно, но энергично); «фу...» (энергично, чуть затянуто).

Эти задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.