

Игры и приемы, подводящие к обучению плаванию

Упражнения выполняются в спокойной обстановке, даются ровным тоном, вселяющим уверенность в ребёнка.

На развитие дыхания:

- **«Чей кораблик быстрее»**. Ребенок переправляет кораблики по воде, дуя на них.
- **«Подуем на шарики»**. Аналогично предыдущему приему.
- **«Загони мяч в ворота»**. На столе или на воде ставим «ворота» (две палочки или т.п.). Ребенок должен сильно подуть на шарик и загнать его в ворота.
- **«Пузыри в стаканчике»**. Ребенок носом набирает воздух и ртом через трубочку выдыхает в стакан с водой. Получаются пузыри. Каждый новый раз стараемся набирать больше воздуха, чем в предыдущий. Долго не повторять, чтобы не закружилась голова.



На задержку дыхания:

- **«Рыбки плавают в пруду»**. Ребенок набирает воздух и задерживает дыхание, пока взрослый читает стихотворение. (Сначала 2 строчки, затем выдыхаем, набираем воздуха и начинаем читать стихотворение сначала но уже 4 строчки, затем 6, далее все стихотворение). Это упражнение можно выполнять и в воде. Ребенок опускает лицо в воду и не выныривает, пока взрослый не закончит говорить.

*Рыбки плавают в пруду,
К ним я с удочкой приду,
Заманю на червяка,
Поиграю в рыбака.
Рыбки булькают в пруду,
Лучше плавать я пойду,
Будем с мостика нырять,*



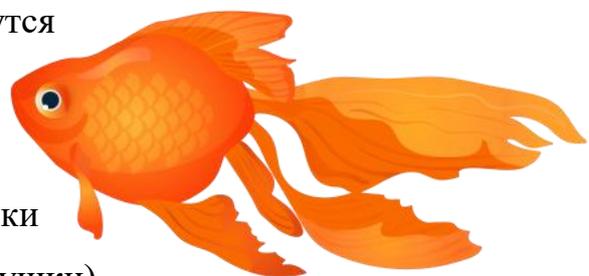
Будем рыбок догонять

● **«Хомячок»**

*Мой любимый хомячок –
Симпатичный толстячок.
Два мешочка вместо щёк:
Всё, что он не съест сейчас,
Спрячет в щёчки про запас*

- **«Перенеси рыбок».** Перед ребенком разложены бумажные рыбки и рядом бумажный аквариум. Задача ребенка втягивать воздух через трубочку, тем самым «приклеивая» бумажных рыбок к ней, и переносить рыбок в аквариум. Задание для усложнения – рыбки картонные.

- **«Найди игрушки».** На дно бассейна кладутся тонущие игрушки, предметы. Задача ребенка нырнуть и на одном дыхании достать предмет со дна. Сначала используем высокие игрушки (специальные тонущие палочки, резиновые игрушки), затем более плоские (шайбы, ключики). Сначала учим доставать один предмет, а затем 2-3 на одном дыхании.



- **«Я считаю до пяти».** Ребенок задерживает дыхание, опускает лицо в воду. А взрослый на суше громко считает до трех, затем ребенок выныривает. Далее увеличиваем счет.

На адаптацию к контакту с водой:

- **«Помоем глазки».** Ребенок в воде вместе с игрушкой. Сначала моет глаза игрушке, потом умывает свои глазки.
- **«Волшебные леечки».** Та же, как в предыдущем упражнении, сначала ребенок поливает из лейки игрушку, потом льет себе на голову воду из лейки.
- **«Волшебные пузыри».** Ребенок набирает воздух, опускает губы в воду и начинает выдыхать в воду, пуская пузыри.

- **«Хрюша и Уточка».** Ребенку показываем тряпочные игрушки, мочалки в виде животных, надевающиеся на руки. Объясняем, что они сейчас сухие, но будут нырять. Затем опускаем их в воду, показываем, что они намокли, но совсем не расстроились, потому что скоро высохнут. Важно потом показать. Что они действительно высохли и с ними ничего не случилось.

На открывание глаз и опускание лица в воду

- **«Посмотри, что покажу».** Ребенок опускает лицо в воду, затем открывает глаза, а взрослый показывает какой-нибудь предмет (крышечка красного цвета, зеленый шарик, несколько пальцев на руке). Задача ребенка рассмотреть этот предмет под водой, вынырнуть и рассказать, что он увидел.
- **«Нарисуй солнышко».** Ребенок задерживает дыхание, опускает лицо в воду. На одной задержке дыхания ребенок на стенке бассейна/ванной пальчиком рисует кружок и лучики – «солнышко», затем выныривает. Сначала это упражнение можно делать с закрытыми глазами, а затем попросить открыть глаза, чтобы ребенок сам посмотрел, как у него получается.
- **«Спрячься и послушай».** Ребенок задерживает дыхание, опускает лицо в воду. А взрослый на суше громко произносит какое-нибудь слово. Ребенок выныривает и говорит, что он услышал.
- **«Достань нужную игрушку».** На дно бассейна кладутся несколько тонущих игрушек/ предметов. Задача ребенка нырнуть и на одном дыхании достать конкретный предмет со дна.

На отрывание ног от дна:

- **«Цапельки прыгают».** Ребенок стоит на одной ноге, начинает прыгать вперед. Затем меняет ногу.
- **«Волшебный палец».** У ребенка руки в положении «стрелочка» (вытянуты вперед, одна рука лежит на другой) лежат на поверхности воды вместе с телом. Делается вдох, голова опущена в воду, ребенок отталкивается и

● ложится на воду ногами, начинает работать ногами. В это время взрослый придерживает ребенка за пальчики. Далее взрослый говорит, сейчас будем делать также, но я буду держать тебя одним пальчиком, т.к. у тебя уже получается. В это время взрослый просто ставит свой палец на внешнюю сторону ладони ребенка/пальчики ребенка (у ребенка руки «стрелочкой»), делая вид, что он держит ребенка. Затем взрослый иногда незаметно убирает палец от руки ребенка.

● **«Фонтаны».** Ребенок держится за палочку в бассейне/за руку взрослого/за бортик бассейна и делает активные движения ногами вверх – вниз, создавая брызги.

● **«Стрелочка».** У ребенка руки в положении «стрелочка» (вытянуты вперед, одна рука лежит на другой) лежат на поверхности воды вместе с



телом. Делается вдох, голова опущена вводу, взгляд направлен на дно, далее выполняет толчок одной ногой от бортика и скользит до полной остановки, ноги соединены вместе, носки вытянуты.