

## **Рекомендации родителям в подготовке детей к занятиям по плаванию.**

**Когда ребёнок принимает ванну, рекомендуется делать следующие упражнения:**

- покачивать ребенка в воде;
- похлопать по воде ладошками;
- постучать по воде кулачками;
- погладить воду;
- подвигать руками вверх-вниз;
- подвигать руками вправо-влево (подражая полоскание белья, а также вызывая волны);
- передвижение по дну на руках вытянув ноги («покажи пятки» или «ножки плавают»);

**Упражнения для погружения головы в воду:**

- до подбородка («островки»);
- до уровня носа (научить ребёнка плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе);
- до уровня глаз («нос утонул»);
- погрузить в воду всё лицо (игра «найди игрушку на дне ванны»);

**Упражнения для выдоха в воду:**

- дуть на плавающий предмет;
- дуть в трубочку в воде (делать «весёлые пузырьки»);
- дуть на воду как на горячий чай;
- делать выдох, в воду опустив лицо, затем вдох над водой;
- погружать голову в воду задержав дыхание - считать на пальчиках (не вытирать лицо руками).