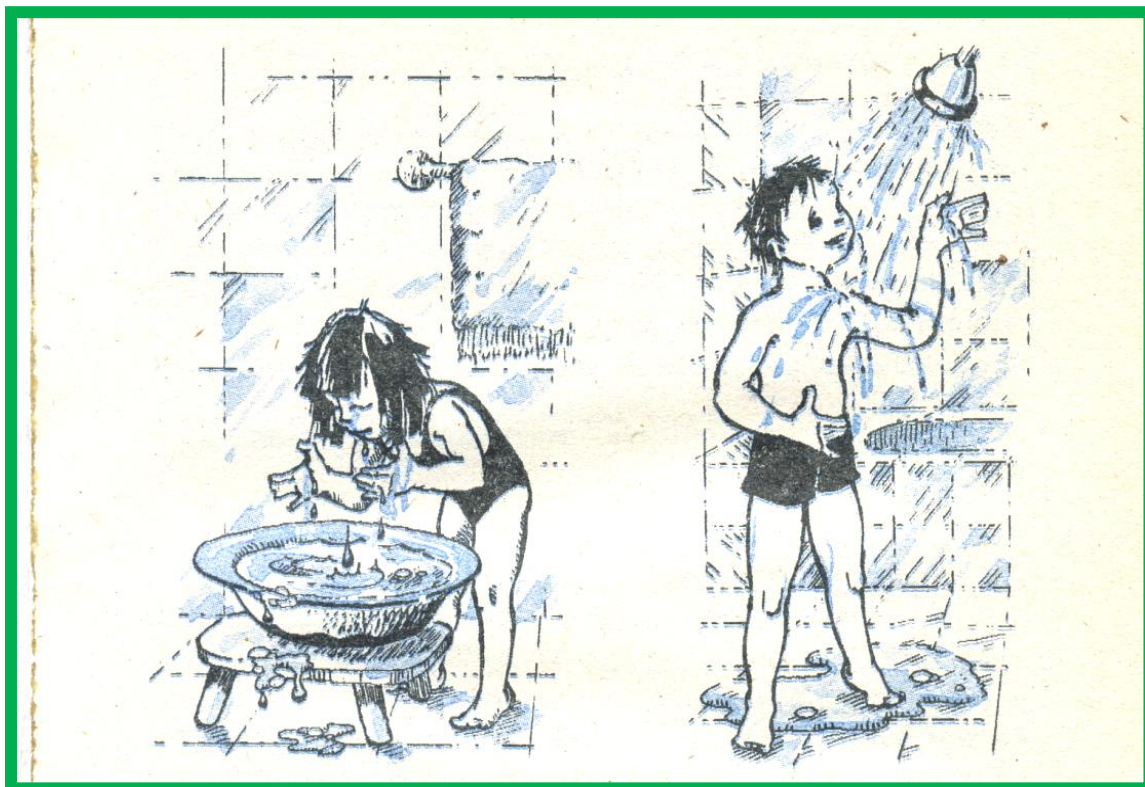


***Уважаемые родители!***  
***Эти несложные упражнения***  
***Вы можете выполнять дома.***



### **Умываемся дома**

Умывая ребёнка, наклоняйте его лицо над раковиной. Только при этом уговаривайте его не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду. Полейте на голову воду из кувшина, сразу не вытирайте волосы и лицо. Пусть малыш не стряхивает, дайте воде спокойно стечь.

## От простой воды и мыла У микробов тают силы.

Уважаемые родители! Эти простые задания можно выполнить специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой всегда способствует формированию гигиенических навыков.

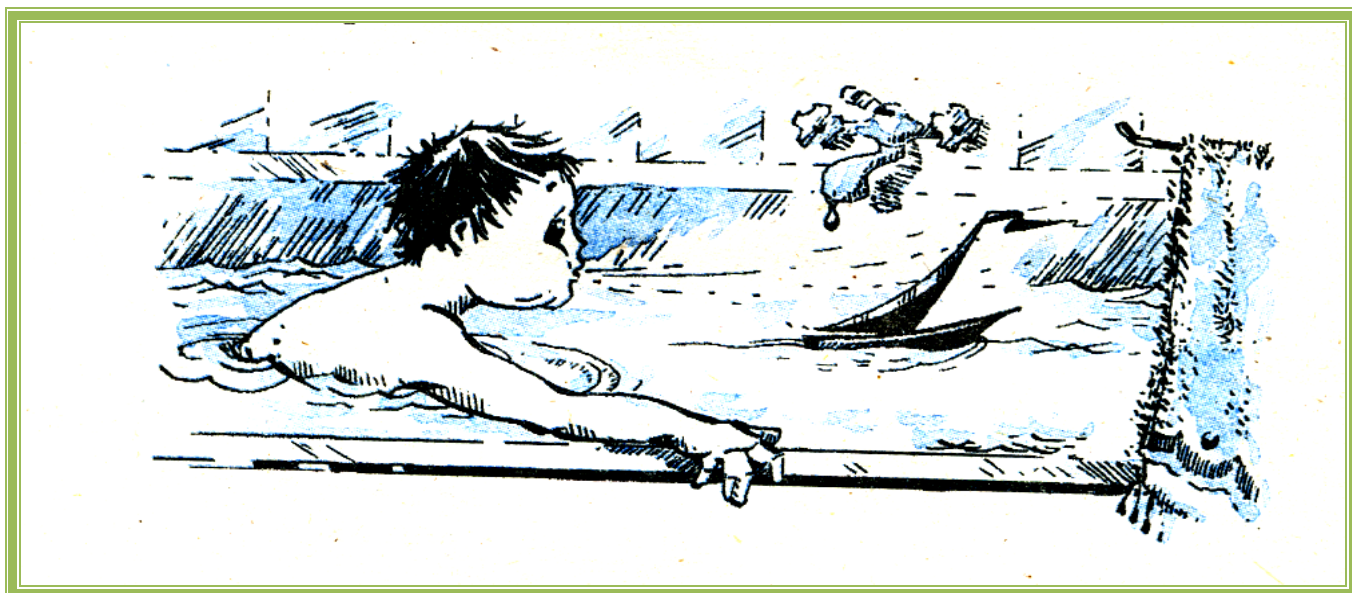
А теперь можно сделать то же, самое стоя под душем. Для начала пусть ребёнок поднимает руки вверх. Уже на уровне ладоней вода будет рассеиваться на мелкие брызги, разлетающиеся в разные стороны.

### **Родители!**

Отрегулируйте с помощью кранов небольшой напор воды. Сильные струи воды часто больно ударяют по лицу, голове и коже, вызывают неприятные ощущения. Вода должна быть тёплая и приятная, располагающая к комфорту и удовольствию.

Создайте постоянную мотивацию у ребёнка к необходимости чистоты приговаривайте:

*Будем чисты, аккуратны  
И всегда во всём, опрятны.*



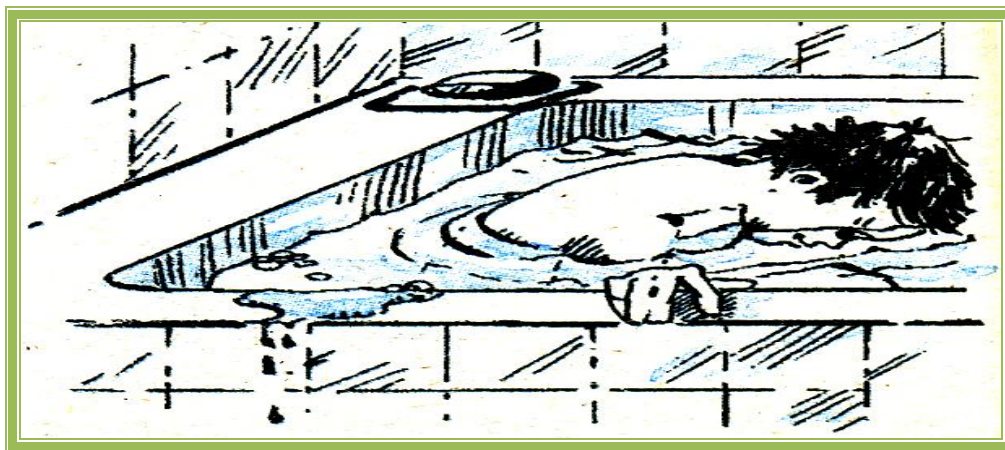
### **Упражнения в домашней ванне.**

1. Ребёнок должен сесть в ванну, постараться набрать воздуха в рот и задержать дыхание. После этого опустить лицо в воду. Проверьте, его глаза остались открыты, или закрыты. Он

должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрты или открыты» глаза этому способствует.

2. Сделайте всё как в упражнении 1, только в воде пусть ребёнок попробует открыть глаза.

Мы – ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если очень захотим,  
Через воду поглядим!



Пусть посмотрят, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).

3. Сосчитает, сколько игрушек на дне.
4. Посмотрит, какого цвета в воде игрушки.
5. Выберет самую любимую игрушку.

Вы уже догадались, что эти похожие задания направлены на закрепление, навыка погружения лица в воду и открывания глаз под водой.

### Упражнения для дыхания.



**Надуй шар.** Узнайте у своего ребёнка, умеет ли он надувать шарики. Пусть попробует, а вы за ним понаблюдайте.

Родителям: сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

**Листочек.** Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный).



Пусть поднимет ладонь до уровня подбородка, пусть листочек окажется от рта, на расстоянии примерно 15 см. Попросите его сдуть его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось? Ладонь можно отнести и подальше. Выполнить то же самое. Посоревнуйтесь вместе, кто быстрее.



**Подуй на игрушку.** Купаясь в ванной, пусть ваш малыш подует на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперёд. Хорошо если этой игрушкой будет кораблик.

**Задержка дыхания.** На счёт «Раз», «Два», «Три» задержит дыхание после обычного вдоха.

Выдох в воду. Пусть сделает глубокий вдох через рот произвольно, как ему хочется, поднимет голову на поверхность. Повторите игру несколько раз.

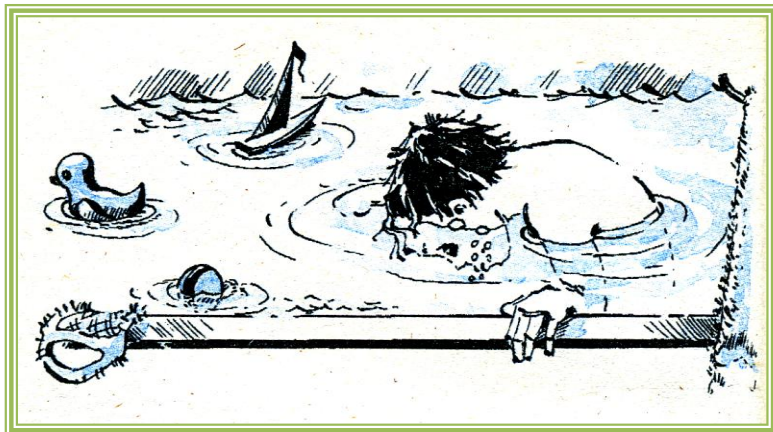


**Выдохни в воду.**

1. Выдох в воду по типу звука «пэ...» (чуть длинно, но энергично).

2. Выдох в воду по типу «фу...» (энергично, чуть затянуто).

3. Выдох в воду по типу звука «ху...» (энергично, затянуто).



Родителям. Эти последние задания дают возможность отыскать оптимальный вариант

выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Эти несложные задания помогут ребёнку быстрее адаптироваться к занятиям по плаванию.

*Подготовил: инструктор по физической культуре (плавание) Диннер Л.А.*