

# «Школа маленьких аквалангистов: Учимся дышать и выдыхать под водой»

Обучение выдохам в воду — важный навык для подготовки к плаванию. Это помогает ребенку чувствовать себя увереннее в воде и контролировать дыхание.

Вот несколько безопасных и эффективных упражнений, которые можно выполнять дома, чтобы научить ребенка правильно выдыхать в воду.





# Подготовка: Учимся выдыхать через рот



## Игра с зеркалом

Пусть ребенок подышит на зеркало (или стекло), наблюдая за запотеванием. Объясните, что это происходит из-за выдыхаемого воздуха.



## "Дуй на игрушку"

Поставьте легкую игрушку (например, бумажный кораблик) на стол и попросите ребенка подуть на нее, чтобы она двигалась.



# Таз с водой: Имитация выдоха в воду

## "Пузырьки через трубочку"

Дайте ребенку соломинку или специальную трубочку для плавания.

Попросите его опустить один конец трубочки в воду и медленно выдыхать через нее, создавая пузырьки.

## "Морской буксир"

Поставьте в воду легкую игрушку (например, маленькую лодочку).

Попросите ребенка "подуть" на нее через трубочку, чтобы она плыла.

Это весело и мотивирует ребенка практиковаться.

# Упражнения с лицом в воде

## "Нырять за игрушкой"

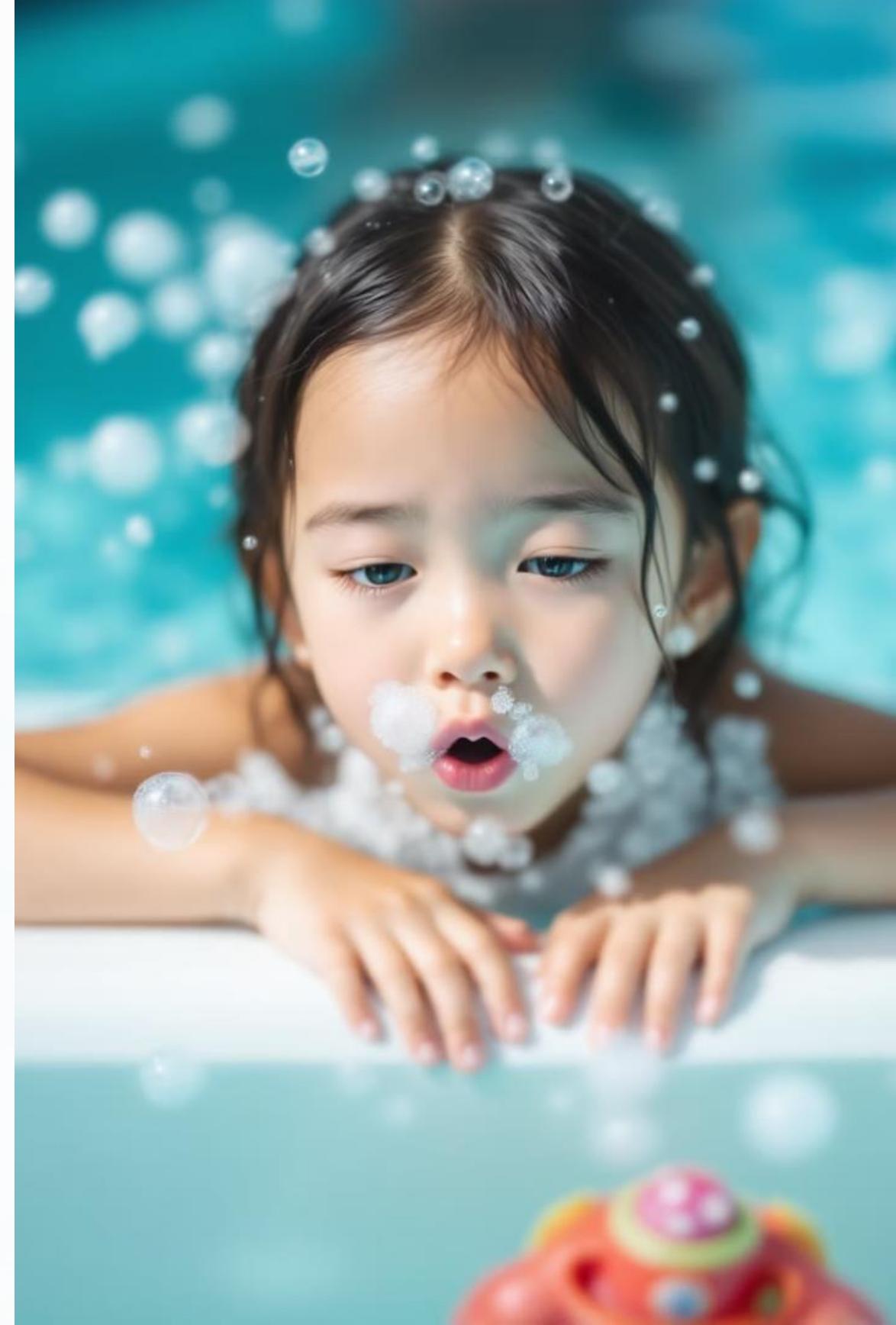
Положите игрушку на дно таза/ванны. Попросите ребенка опустить лицо в воду и выдохнуть через рот, создавая пузырьки.

Важно: начинайте с коротких погружений (2–3 секунды).

## "Пузырьковый счет"

Опустите лицо в воду и предложите считать свои пузырьки:

"Один, два, три..." — пока воздух не закончится.



# Дыхательная гимнастика

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

## "Пузырики"

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

## "Насосик"

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.



## "Воздушный шар"

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз

- ✓ Сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.



# Закрепление: Игра "Аквалангист"



## Создайте сюжет

Расскажите ребенку, что он — аквалангист, который исследует подводный мир.



## Погружение

Попросите его "нырнуть" (опустить лицо в воду)



## Выдох

«Сделать выдох в воду», чтобы позвать рыбок (пузырьки).



## Воображение

Добавьте элемент воображения, чтобы процесс был увлекательным

# Важные правила безопасности!



## Температура воды

Температура воды должна быть комфортной (около 30–32°C).



## Спокойствие

Убедитесь, что ребенок спокоен и готов к упражнениям. Не заставляйте его делать что-то через страх.



## Поддержка

Будьте рядом, чтобы поддерживать и ободрять ребенка.



## Постепенность

Начинайте с простых заданий и постепенно усложняйте их.

