

ИГРАЕМ В ВАННОЙ!

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ПЛАВАНИИ.



Правильное дыхание - это основа освоения всех элементов плавания. Формирование правильного дыхания, является наиболее сложным в процессе обучения плаванию. Овладеть навыками правильного дыхания помогают специальные игры, в которые можно поиграть с ребенком даже в ванной!

Горячий чай

Ребенок дует на воду, так чтобы на воде образовывались круги.

Кипятим чай

Опустить лицо в воду и выполнить выдох. В игре могут принимать участие двое, трое и т.д. человек (ребенок, мама, сестра..), тогда проводится соревнование: побеждает тот, у кого больше пузырей.

Гонки парусников.

Ребенок дует на шарик для настольного тенниса (можно взять любую легкую игрушку), передвигая его по ванной. . В игре могут принимать участие двое, трое и т.д. человек (ребенок, мама, сестра..), тогда проводится соревнование: побеждает тот, чей «парусник» пришел быстрее к финишу .

Позови морского жителя.

Ребенок, опуская лицо под воду, называет обитателей подводного мира. На дно ванной можно опустить игрушки в виде морских обитателей.

