



Как полюбить плавать.

Если ваш ребенок боится воды, то стоит сначала научить его стоять, ходить, бегать и прыгать по пояс в воде. В этом вам поможет выполнение заданий в игровой форме.

"Догоняй меня – догоню тебя". Попробуйте увлечь ребенка в воду, попросив его: "догоняй меня!" или "убегай от меня".

"Поменяемся местами". Возьмитесь с ребенком за руки и встаньте на более глубокое место в море. Затем попросите малыша поменяться с вами местами. Как вариант этой игры, можно меняться местами с ребенком при движении вдоль берега.

"Кто выше прыгнет". Попросите ребенка присесть в воду, оттолкнуться ногами от дна, выпрыгнуть из нее как можно выше.

"Енот полоскун". Необходимо наклониться к воде и выполнять движения руками вверх-вниз (стираем) и из стороны в сторону (поласкаем).

"Лодочки". Ребенок встает лицом к берегу, это лодочки у причала. Вы командуете: "подул ветер". Лодочки расплываются в разных направлениях. По команде: "Раз, два, три место свое найди", необходимо вернуться на свое место.





"Фонтанчик". Из положения упора на прямых руках сделать поочередные поднимания и опускания ног. При этом попросите ребенка создать как можно больше брызг из воды. Ноги при этом в коленях не сгибать.

Такой же "фонтанчик" можно сделать, но уже из положения лежа на спине, руки в упоре сзади.

"Как кипит чайник". Если ваш малыш безбоязненно справляется с предыдущими заданиями, то можно предложить ему опустить голову в воду и сделать выдох, сложив губы трубочкой.

Старайтесь как можно чаще хвалить малыша. И если он все же боится выполнять задания, не настаивайте на этом.

Терпение - важное качество в обучении плаванию!

