**ГОТОВИМ СПОРТСМЕНОВ В ДОМОШНЕЙ ВАННЕ**

Занятия в воде – это комплексное воздействие на организм температуры, движения, полугравитации, а в домашних условиях общение с водой еще и способствует формированию гигиенических навыков. Поэтому, помогая ребенку полюбить воду, вы поможете ему одновременно приобрести полезную привычку к чистоте. Прекрасным местом для подготовительных тренировок будет домашняя ванна. Здесь можно хорошо усвоить и закрепить навыки погружения лица в воду, открывания глаз и задержки дыхания.

**Упражнения для тренировки навыка погружения лица в воду и открывания глаз:**

1. Когда ребенок сидит в ванной, попросите его задержать дыхание и опустить лицо в воду.

2. Повторить предыдущее упражнение, только глаза следует открыть в воде. Если ребенок категорически противится выполнению этих заданий, зачерпните своей ладонью горсть воды и спокойно полейте на лицо ребенка. Объясните ребенку, что не нужно стряхивать воду руками или закрывать глаза. Главное – никакого насилия, только ласковые уговоры и разумные объяснения!

3. Разбросайте на дне ванны игрушки. Пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой. Спросите его, какого они цвета и отличается ли он от цвета «на суше». Попросите малыша сосчитать игрушки и выбрать самую любимую.

**Упражнения на дыхание.**

Как известно, ребенок теряет свой врожденный дыхательный рефлекс уже в трехмесячном возрасте. Между тем, плавание и просто нахождение в воде часто требует такого важного умения, как задержка дыхания. Чтобы стать хорошим пловцом, нужно научиться правильно дышать.

****1. Попросите ребенка задержать дыхание на счет «три». Громко посчитайте вслух. 2. Пусть ребенок, сделав глубокий вдох сосчитает про себя до 8. 3. Попрактикуйте с малышом громкий выдох. Пусть он задержит дыхание, плотно сомкнет губы и сделает громкий энергичный выдох, попытавшись при этом произнести «ху!» Покажите ему сначала, как нужно это делать. 4. Хорошим упражнением служит надувание обычного воздушного шара. Сопротивление воздуха заставляет надувать его быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде. 5. Сдувание различных предметов создает хорошие условия для игровых соревнований. Сдувайте вместе крошки со стола. Сдувайте небольшой бумажный листок с ладони. Листок должен находиться на ладони на уровне подбородка на расстоянии примерно 15 см. Нужно сдуть его быстрым энергичным движением через рот. Ладонь можно постепенно отводить все дальше. Посоревнуйтесь с малышом – кто быстрее и дальше сдует листок.

**Упражнения на формирование навыка дыхания в воде.**

Когда ребенок сидит в ванне, попросите его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дуя, как на горячий суп. А теперь пусть он сделает быстрый выдох у самой поверхности воды в ванне, чтобы образовалась большая и глубокая ямка. Покажите малышу, как это сделать.

Поиграйте в морской ветерок, «подталкивая» дыханием игрушечные кораблики или другие плавающие игрушки. А теперь можно приступать к выдохам с погружением в воду лица. Если малыш не хочет опускать лицо в воду, потренируйтесь выдыхать в воду через трубочку. Ребенку обязательно понравятся получившиеся пузыри. Когда это задание будет освоено, попросите ребенка опустить лицо в воду и выдохнуть через рот так, как ему будет удобно. Когда он освоит это упражнение, можно сочетать его с открыванием глаз в воде. А также можно пускать «громкие пузыри. Посоревнуйтесь, у кого получится громче.

Чтобы помочь ребенку найти оптимальный вариант выдоха под водой, попросите его выдыхать в воду по типу различных звуков: «пэ…», «фу…», «ху…». Они помогают адаптироваться к гидростатическому давлению.

Освоив ныряние с задержкой дыхания в домашних условиях, дети без особых трудностей могут начинать обучение плаванию непосредственно в бассейне.

