Семинар-практикум для родителей

на тему: «Обучение плаванию в домашних условиях»

.

**Инвентарь и оборудование:** тазы с водой – 4-5 штук, шарики для настольного тенниса, воздушные шары, коврики гимнастические, перышки и трубочки – по количеству участников.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Подводящие упражнения на ковриках для обучения плаванием стилем кроль на груди и спине на суше.

1. «Фонтан» - учить работе ног кролем.

И. П. – сидя, упор сзади (можно на локтях или лежа на спине, ноги прямые, носочки тянуть.

1- ноги вверх;

2- 5 – поочередное поднимание и опускание прямых ног вверх – вниз;

6 – И. П.

(то же сидя на стуле или скамейке)

2. «Лодочка» - учить принимать горизонтальное положение.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1-2 – поднять руки и ноги прямые вверх;

3-4 – И. П.

3. «Лодочка с мотором» - учить работе ног кролем в горизонтальном положении.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1- поднять руки и ноги прямые вверх;

2-5 – работать попеременно ногами вверх – вниз;

6. И. П.

4. «Крутим колеса» - учить работе рук.

И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-8 – 8 круговых вращения рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, пальцы вместе образуя «лопатку») .

5. «Мельница» - учить работе рук на груди и спине кролем.

И. П. – ноги слегка расставлены, правая рука вверху, левая внизу.

1-8 – 8 круговых вращений рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, руками касаться уха) .

Упражнения для обучения дыханию на суше

1. «Прячемся от акулы» - на задержку дыхания.

Сделать глубокий вдох, присесть, руками обнять колени, голову тянуть к коленям (группировка) – задержать дыхание (считаем до 3-5, встать и выдохнуть.

2. «Шум моря» - учить медленному выдоху. Сделать глубокий вдох и долго выдыхать со звуком «ш-ш-ш». Кто дольше?

3. «Сдуй шарик» - учить быстрому и сильному выдоху. На раскрытую ладонь положить шарик от настольного тенниса (пушинку, снежинку, льдинку, по команде дуть. Чей шарик дальше? (Летом можно дуть на семена одуванчиков) .

4. «Кто быстрее? » - повысить объем легких. Надувать воздушный шар.

5. «Удержи перышко».

Руки над головой, в руках перышко. По команде дуть на перышко снизу, стараясь удержать его над головой, руками не помогать.

Кто дольше удержит перышко в воздухе?

Упражнения для обучения дыханию в ванне (тазу)

1. «Закипает чайник»- учиться делать долгий выдох в трубочку. Один конец трубочки в рот, другой в воду и дуть, что бы появились пузыри.

У кого дольше кипит чайник?

2. «Сделай ямку» - учить выдоху на воду. Дуть на воду, так, чтобы образовалась ямка. Чья ямка глубже?

3. «Кораблик» - учить выдоху на предмет.

Плавающая игрушка (любая) на воде, по команде дуть на игрушку с боку (рот у самой поверхности воды, так, чтобы игрушка начала двигаться (плыть). Таким способом подталкиваем игрушку до финиша, руками не помогать. Кто быстрее доплывет?

4. «Пузыри» - учить выдоху в воду. Для этого необходимо сделать глубокий вдох, закрыть рот, опустить лицо в воду и выполнить выдох, пузырьки должны щекотать уши и щеки. У кого больше пузырей?

Умывание и обливание.

(Следующие упражнения рассказываем и объясняем)

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

1. Посмотрите, как ребенок умывает лицо, наклоняясь над тазиком. Сделайте также. Только при этом предложите ребенку не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду. Лучше умываться под прибаутку:

Водичка, водичка умой мое личико

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок.

2. «Набирай, набирай горстями воду, полей себе на голову, на шею, дай воде спокойно стекать». Родители полейте на голову воду из кувшина. Не стряхивайте воду, пусть она сама спокойно стекает.

3. А теперь можно сделать то же стоя под душем. Для начала поднять руки вверх. Уже на уровне ладоней вода будет рассекаться на маленькие 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 теплая и приятная, располагающая к комфорту и удовольствию.

4. «Легкий дождик» - сидя в ванне, помочить ладошки в воде, потом стряхнуть воду себе на голову.

5. «Пианист» - сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Напевая медленную, тихую песенку – работать попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая громко и быстрее – хлопать ладошками по воде. От брызг не отворачиваться.

6. «Морской бой» - сидя в ванне напротив друг друга, по команде: «Бой! » - брызгать друг на друга. Выигрывает тот, кто не отворачивался.

Упражнения по умению ориентироваться в воде.

Родители! Ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду.

2. То же, только в воде открывать глаза. Повтори упражнения несколько раз.

3. Посмотреть, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне) .

4. Сосчитать, сколько игрушек на дне.

5. Посмотреть какого цвета в воде игрушки.

6. Достать игрушку по названию. Назвать игрушку, которую должен достать.

Лицо обязательно в воде.

