*Консультация родителям*

« УЧИМСЯ ДЫШАТЬ В ВОДЕ И НА СУШЕ»

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, - неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас самое подходящее время. Помогут Вам начать обучение плаванию простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: *«Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».*

*Задержка дыхания*. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

*Длительная задержка* дыхания. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

*Громкий выдох.* Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание. Плотно сомкнув губы, после этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

*Листочек.* Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался ото рта на расстоянии примерно 15 см. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?

*Надуй шар*. Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.