***Рекомендации для родителей по формированию правильного дыхания в воде в домашних условиях***

**1. Упражнения с тазиком.**

* Начинать надо с умывания: ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду с рук.
* Затем, набирая воду полными горстями, поливать себе на голову и шею.
* Потом ему можно полить на голову из кувшина – вода спокойно стекает. То же самое можно сделать под душем.

**2. Упражнения в задержке дыхания, выполнении энергичного** **выдоха (на суше).**

* попросить ребенка, чтобы он задержал дыхание на счет «три»; при этом громко считать вслух: «раз», «два», «три».
* попросить ребенка сделать глубокий вдох и задержать дыхание; при этом громко считать (чем больше задержка, тем лучше).
* ребенок задерживает дыхание, плотно смыкает губы, затем делает энергичный выдох, при этом громко произнося «ху».
* попросить ребенка надуть воздушный шарик (сопротивление воздуха заставляет надувать шарик быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, приближенные дыханию в воде).
* попросить ребенка сдувать с ладони различные легкие предметы (листок бумаги, перышко и т.д.). Предмет должен находиться на уровне подбородка, на расстоянии около 15см от него, затем ладонь можно отводить дальше. Можно устроить соревнование с ребенком: кто быстрее и дальше сдует предмет.

**3. Упражнения в формировании навыка правильного дыхания в воде (сидя в ванне).**

* набрать в ладони воду, сделать ямку, дуя на воду, как на горячий чай.
* сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.
* игра «Морской ветерок»: ребенок, дуя на легкую игрушку (кораблик, теннисный шарик и т.д.), подталкивает их вперед своим дыханием.



