

Погружения.

Упражнения позволяют ребенку в домашних условиях адаптироваться к водной среде.

Вот некоторые задания:

1. Умываемся. Ребенок находится в ванной по пояс. Сидя на дне ванны, набирает в ладони воду, умывает лицо.
2. Достань дно рукой. Сидя на дне ванны, нужно достать дно рукой, при этом вольно или невольно лицо погружается в воду.
3. Под водой. Держа двумя руками маленький пластмассовый мяч, опустить его на дно, выпустить из рук, поймать. Повторить несколько раз.
4. Сколько пальцев? Погрузить лицо в воду, сосчитать, сколько пальцев показывает кто-то из взрослых.
5. Grimасы под водой. Строить гримасы под водой.
6. Собери предметы. Собрать со дна все предметы.
7. Сядь на дно.