

Vandtilvænning 3-5 år

Når børn pjasker og leger, bliver de automatisk mere komfortable i vand. Med disse øvelser kan du og børn helt ned til 3 år gøre livredning til en leg ved at træne balance, vejrtrækning,

elementskitte og bevægelser i vand. I kan se alle øvelser på respektforvand.dk, men I kan også bare prøve jer frem. Det er sjovt at blive ven med vand!



Vandraketten

Her leger vi med overgangen fra luft til vand, så barnet bliver tryk ved at skifte element. Løft og kast barnet op i luften.



Boblebadet

Det er sjovt at puste bobler i vandoverfladen. Og det får samtidig vejrtrækningen til at føles tryk og naturlig i vandet.



Ubåden

Det kræver lidt træning at få hovedet under vand. Men når børn kan kontrollere deres vejrtrækning og er trykke ved at få hovedet under vand, bliver det lettere at lære at svømme. Prøv at tælle fingre under vandet – hvor mange kan I se?



Piskeriset

Denne leg lærer barnet at flytte kroppen fra sted til sted og bevæge sig sikkert i vand. Lad barnet piske med benene. Prøv at støtte barnet på forskellige måder: under skuldrene, nakken eller ryggen. Prøv også at lave øvelsen på maven.