

Обучение плаванию детей дошкольного возраста родителями.

При обучении плаванию не следует принуждать детей, старайтесь заинтересовать их, хвалите за успехи – все это облегчит процесс обучения.

Вначале нужно помочь ребенку научиться не бояться воды.

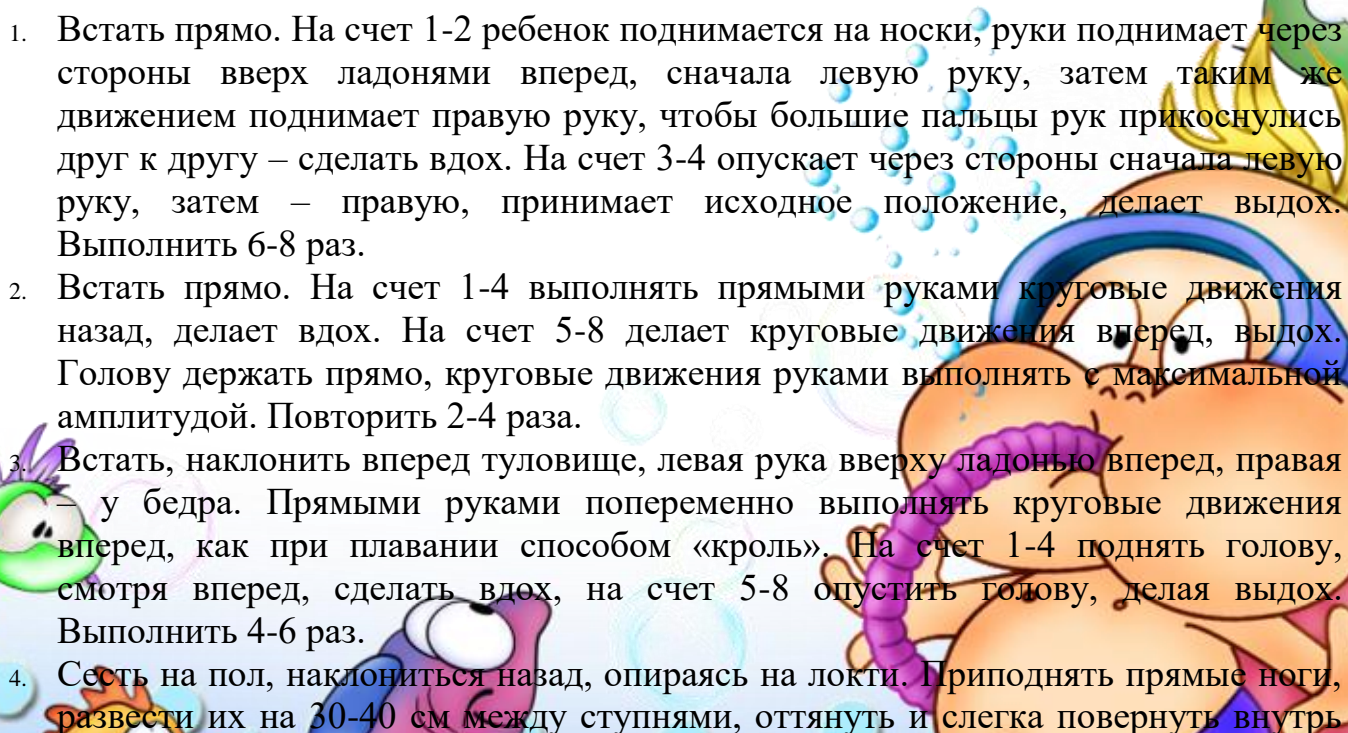
Приучать ребёнка к воде нужно постепенно. Сначала у самой кромки воды соберите ракушки, запустите кораблик из бумаги, побегайте за руку с ребёнком по воде, шлёпая и поднимая брызги, за руку с ребёнком войдите в воду по колено.


Для плавания следует выбирать водоемы с ровным дном. Не следует увлекаться долгим нахождением ребенка в воде, это чревато переохлаждением. Начинать обучение стоит с десяти минут, при этом вода, в которой находится ребенок, должна быть не прохладнее двадцати трех градусов, а температура воздуха должна быть на пять градусов выше. Если есть признаки того что ребенок замерз, следует выводить его с воды и дать возможность согреться.

- Внутренним методом обучения ребенка плавать есть необходимость показать и проработать с ним упражнения плавательного характера на суше, это не составит особого труда. И только отрететировав их на суше можно браться за практику в воде.

Упражнения для обучения плаванию детей - на суше:

Эти специальные упражнения имитируют первые движения в воде. Взрослым нужно следить, чтобы ребенок правильно выполнял все рекомендуемые упражнения.

1. Встать прямо. На счет 1-2 ребенок поднимается на носки, руки поднимает через стороны вверх ладонями вперед, сначала левую руку, затем таким же движением поднимает правую руку, чтобы большие пальцы рук прикоснулись друг к другу – сделать вдох. На счет 3-4 опускает через стороны сначала левую руку, затем – правую, принимает исходное положение, делает выдох. Выполнить 6-8 раз.
 2. Встать прямо. На счет 1-4 выполнять прямыми руками круговые движения назад, делает вдох. На счет 5-8 делает круговые движения вперед, выдох. Голову держать прямо, круговые движения руками выполнять с максимальной амплитудой. Повторить 2-4 раза.
 3. Встать, наклонить вперед туловище, левая рука вверху ладонью вперед, правая – у бедра. Прямыми руками попеременно выполнять круговые движения вперед, как при плавании способом «кроль». На счет 1-4 поднять голову, смотря вперед, сделать вдох, на счет 5-8 опустить голову, делая выдох. Выполнить 4-6 раз.
 4. Сесть на пол, наклониться назад, опираясь на локти. Приподнять прямые ноги, развести их на 30-40 см между ступнями, оттянуть и слегка повернуть внутрь
- 



носки, производить встречные движения, как при плавании способом «кроль», дыхание не задерживать. Выполнить 4-6 раз по 10-15 секунд.

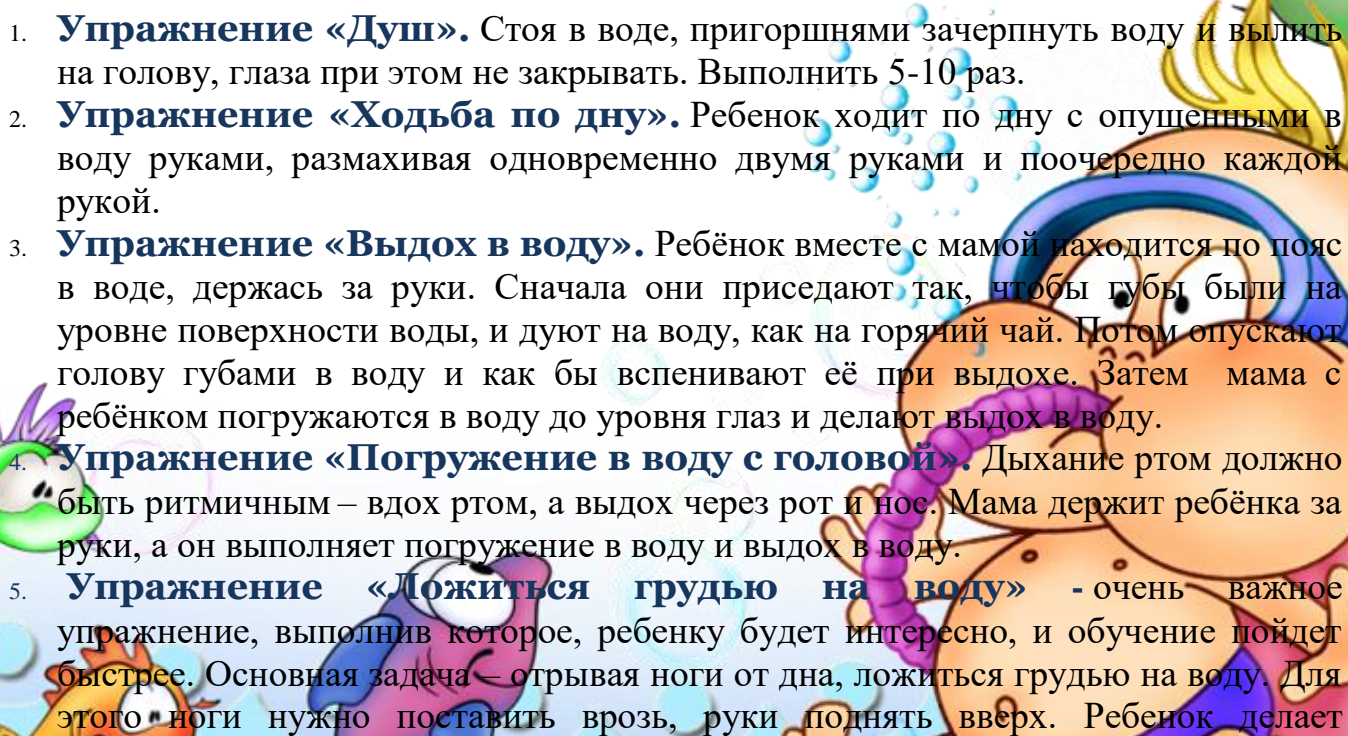
5. Лечь на спину. На счет 1-2 согнуть в коленях ноги, руками взяться за голени и плотно прижать их к груди, одновременно наклоняя голову и прижимая к груди подбородок, сделать выдох, на счет 3-4 вернуться в исх. положение, делая вдох. Повторить 6-8 раз.
6. Встать на колени, прямыми руками опереться о пол. Сгибая руки касаться грудью пола 5-6 раз, голову не опускать. Выполнить 3-4 подхода.
7. Встать, затем присесть на носки, поднимая руки через стороны вверх, ладони вперед, большие пальцы касаются друг друга, голову держать прямо – выдох. Вернуться в исх. положение – вдох. Сделать 5-6 приседаний. Повторить 2-4 раза.
8. Прыжки на носках: попеременно хлопая руками то над головой, то за спиной. Дышать свободно. Выполнить 20-30 прыжков.


Упражнения для обучения плаванию детей – в воде:

Успех первых занятий в воде во многом зависит от подготовки ребенка: выполнял ли он специальные упражнения, приведенные выше, ежедневно ли делал утреннюю зарядку.

Помнить, что некоторые упражнения для ребенка могут оказаться трудными. Не нужно повышать голос и раздражаться, а просто объяснять, что нужно делать и в чем его ошибка, а пояснения дополнить личным показом.

Данный комплекс упражнений помогает разучить самый простой способ плавания, легкий для детей – это плавание без выноса рук из воды, его еще называют плавание «собачкой». Все упражнения дети выполняют, находясь по пояс в воде, стоя лицом к берегу.

1. **Упражнение «Душ».** Стоя в воде, пригоршнями зачерпнуть воду и вылить на голову, глаза при этом не закрывать. Выполнить 5-10 раз.
 2. **Упражнение «Ходьба по дну».** Ребенок ходит по дну с опущенными в воду руками, размахивая одновременно двумя руками и поочередно каждой рукой.
 3. **Упражнение «Выдох в воду».** Ребёнок вместе с мамой находится по пояс в воде, держась за руки. Сначала они приседают так, чтобы губы были на уровне поверхности воды, и дуют на воду, как на горячий чай. Потом опускают голову губами в воду и как бы вспенивают её при выдохе. Затем мама с ребёнком погружаются в воду до уровня глаз и делают выдох в воду.
 4. **Упражнение «Погружение в воду с головой».** Дыхание ртом должно быть ритмичным – вдох ртом, а выдох через рот и нос. Мама держит ребёнка за руки, а он выполняет погружение в воду и выдох в воду.
 5. **Упражнение «Ложиться грудью на воду»** - очень важное упражнение, выполнив которое, ребенку будет интересно, и обучение пойдет быстрее. Основная задача – отрывая ноги от дна, ложиться грудью на воду. Для этого ноги нужно поставить врозь, руки поднять вверх. Ребенок делает
- 



глубокий вдох, наклоняется, опускает руки на воду, слегка отталкивается ногами от дна, ложится на воду. При этом лицо погружается в воду до середины лба, руки лежат на поверхности воды, пятки слегка закрыты водой. Остаться в таком положении нужно 3-5 секунд.

6. **Упражнение.** Выполнить такое же упражнение, но соединив ноги и руки.
7. **Упражнение «Скольжение на груди».** Стоя в воде, поднять вверх руки и соединить их большими пальцами. Сделать глубокий вдох, присесть и наклониться, голову опустить между руками, обеими ногами оттолкнуться от дна и сколько удастся проскользить по воде, голову не поднимать. Выполнив 2-3 скольжения, сделать 5-10 выдохов в воду.
8. **Упражнение «Движение ног кролем».** Лечь грудью на воду, держась за руки взрослого, делать встречные движения ногами. Научившись скользить по воде без опоры, нужно следить за тем, чтобы ноги не были напряжены, носки были оттянуты, а ступни не выходили из воды.
9. **Упражнение «Движения рук и ног».** Если ребенок уже научился продвигаться по воде, работая ногами, тогда подключаются к этому упражнению гребковые движения руками. Сделав гребок, руку не вынимать из воды, она проходит, как можно ближе к телу, чтобы сделать следующий гребок. Следите за ногами, чтобы они двигались чаще, чем руки.
10. **Упражнение «Правильное дыхание».** Теперь важно научиться правильному дыханию: голову до подбородка поднять из воды, одновременно делая короткий вдох, затем опустить голову, делая продолжительный выдох в воду. Во время вдоха руки и ноги не прекращают двигаться, а тело не прогибается.

Золотое правило для родителей: вы должны всегда находиться в воде рядом с ребёнком, даже если ваш малыш умеет плавать!

Приучайте ребенка соблюдать определенные правила купания в водоемах:

- заранее сходить в туалет
- начинать купаться можно только через час после еды
- входя в воду, сначала нужно намочить водой лицо и подмышками.

Продолжительность купания в первые дни ограничивается 2-5 минутами и постепенно доводится до 10-20 минут. Если у ребенка посинели губы, он дрожит, его немедленно нужно вывести на берег, растереть полотенцем и одеть в сухую одежду.

