

Уроки плавания для детей

В помощь родителям

Подготовила
инструктор по физической культуре
ГБОУ детский сад № 2151
Рачицкая Елена Николаевна



Уроки плавания для детей: как, где и зачем



Обучать ли ребёнка плаванию – личное решение каждой семьи. Безусловно, плавание – очень важная человеческая функция.

Плавание отлично развивает чувство равновесия, оно очень полезно для позвоночника. Это – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц, формирует правильную осанку, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Впрочем, первые уроки плавания родители могут дать ребёнку самостоятельно. В этой ситуации совсем не обязательно быть знатоками всех стилей и видов плавания, главное – научить ребенка уверенно и безбоязненно держаться на воде, привить первоначальные навыки и приемы плавания.

Преодолеть водобоязнь

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов – водобоязнь.

Причины возникновения водобоязни бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, и это стало для него шоком, кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде.

У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после прочтения книги или просмотра фильма о бедствиях на воде. Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, затрудненность дыхания, панический страх перед глубиной. Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания с ними нужно проводить не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела.

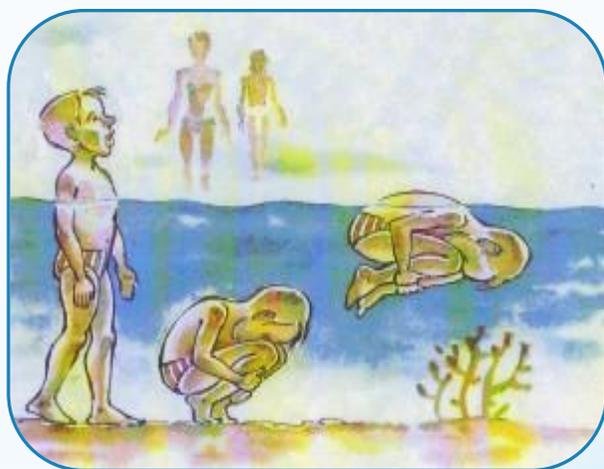
Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.

В помощь родителям

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЯ - ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ВОДЕ. ВОТ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

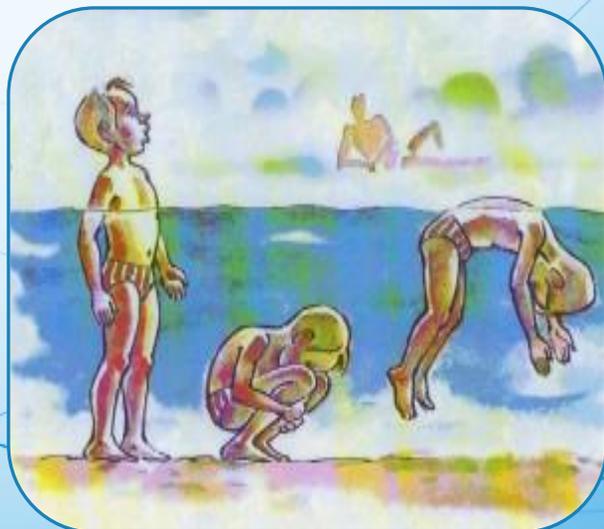
«Поплавок»

Секрет успеха при выполнении упражнения «Поплавок» состоит в умении задерживать дыхание на вдохе в течение 10-12 секунд. Это время необходимо, чтобы успеть погрузиться в воду, принять положение группировки и всплыть. «Поплавок» можно выполнить 10-15 раз. Напомните, что для более плотной группировки необходимо крепко обхватить колени руками и прижать подбородок к груди.



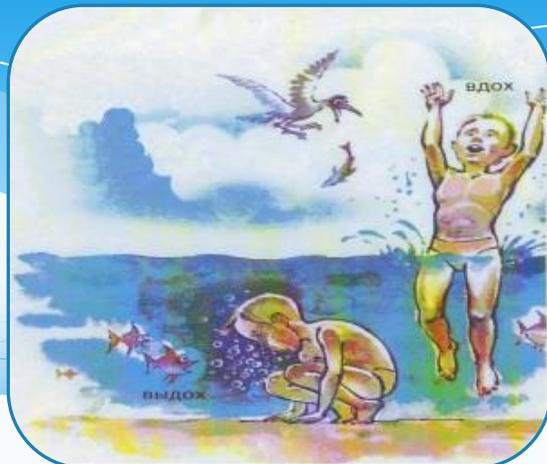
«Медуза»

Это упражнение выполняется на полном вдохе. Для этого необходимо вдохнуть, присесть на дно, расслабить руки и ноги, и, не поднимая головы, попытаться всплыть. Очень важно, чтобы малыш почувствовал, что всплывает спиной вверх и некоторое время плавает на поверхности без опоры. Если задержать дыхание на полном вдохе в течении 10-12 секунд то «Медуза» выполняется без особых сложностей.



Выдохни под водой

Резкий выдох “взрывом” позволяет быстро освободиться от застоявшегося в легких воздуха. Предложите выпрыгнуть из воды, поднять руки и вдохнуть. Затем присесть под воду, коснуться руками дна и сделать быстрый выдох. Это упражнение является хорошим средством восстановления дыхания, а также согревает ребенка в воде. Повторите задание 10-15 раз.



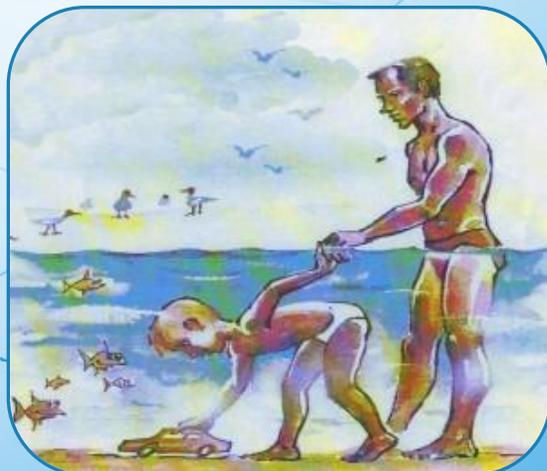
Открой глаза под водой

Умение открывать глаза под водой крайне необходимо для дальнейшего обучения плаванию. Не спешите и вы добьетесь того, что ваш малыш научится безошибочно определять сколько пальцев вы ему показываете под водой. Изменяйте число показываемых пальцев. Спросите, сколько пальцев он увидел под водой. Первые попытки выполняются с опорой на вашу руку. Затем попросите сделать это упражнение без опоры.



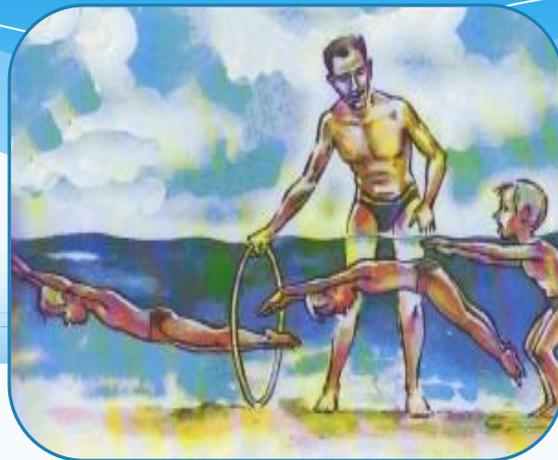
Достань игрушки со дна

Бросьте на дно несколько разноцветных игрушек. Попросите малыша достать их, придерживая его за руку. Если вы увидите, что малыш легко выполняет задание, дайте ему возможность достать игрушки со дна, не держась за вас. Пусть сначала соберет игрушки одного цвета, затем - другого и т.д. Затем разрешите поднимать их двумя руками сразу.



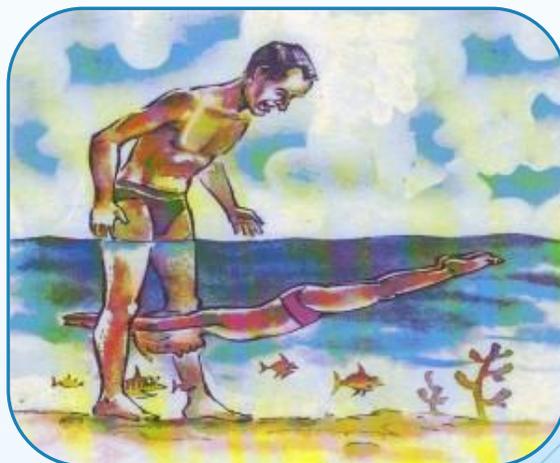
Нырни под воду

Попробуем нырнуть в воду. Для выполнения этого упражнения не плохо иметь обруч. Объясните малышу, что сгибая кисти рук, можно погрузить себя под воду. Перед толчком необходимо согнуть кисти рук и опустить голову. Напомните, что дальность ныряния зависит от силы отталкивания. Добейтесь, чтобы малыш проскользил под водой 2-3 метра.



«Торпеда»

Встаньте на расстоянии 2 метров от малыша и попросите его проскользить между вашими ногами. Напомните, что глаза должны быть открытыми, руки соединены за головой, а тело вытянуто. Это упражнение контрольное! Поэтому, если малыш не может с расстояния 2 метров проскользнуть у вас между ног, повторите сначала все упражнения.



ВСЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПРОСТЫ И ДОСТУПНЫ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ. ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ИХ ВЫПОЛНЕНИИ МАЛЫШ СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ НАЧИНАЕТ ОТНОСИТЬСЯ К ВОДЕ И ПЛАВАНИЮ. ПРИДЯ В БАССЕЙН, ОН УЖЕ ДОВОЛЬНО УВЕРЕННО СМОЖЕТ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ И ПРОПЛЫВАТЬ СВОИ ПЕРВЫЕ МЕТРЫ.

Желаем успеха!

