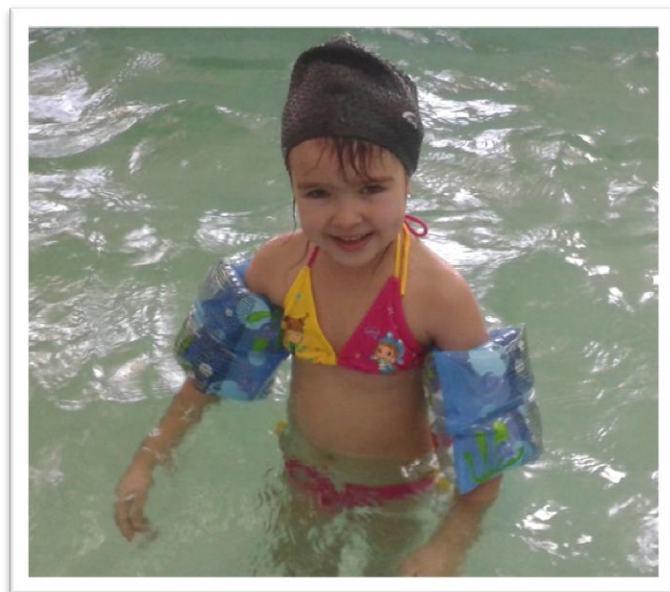


## УРОКИ ПЛАВАНИЯ

Навык плавания для любого человека настолько же природный, как ходьба, бег, прыжки. Достаточно вспомнить, что еще в утробе матери ребенок уже находится в водной среде, то есть, в свободном плавании – в прямом смысле. И поэтому также считается, что обучение малыша плаванию желательно начинать как можно раньше, пока привычка к перемещению в водной среде не утрачена полностью. Замечено, что чем старше человек становится, тем более усиливается его страх перед водой. И тем сложнее с возрастом научиться на воде держаться, не говоря уж о плавании полноценном. Тем более, рационально начинать обучение плаванию ребенка уже с раннего возраста – уже даже до первого его похода в школу.



Обучение плаванию детей дошкольного возраста не только даст ребенку один из очень ценных навыков, которые потом не раз ему пригодятся в жизни. Плавание – это еще и полноценная физкультура, полезные физические нагрузки, такие полезные для растущего организма. Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста, и последующее их свободное уже самостоятельное плавание, способствует укреплению мускулатуры ребенка, благотворно сказывается на дыхательной системе малыша.

Во время нахождения в воде, разгружается позвоночник ребенка, что немаловажно для профилактики сколиоза и формирования правильной осанки. Во время плавания для передвижения в воде задействуются те группы мышц, на которые в повседневной жизни нагрузка приходится незначительная. Таким образом, обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует также и формированию хорошей фигуры, улучшению тонуса мышц. Благотворно сказывается плавание и на эмоциональном состоянии ребенка, оказывает положительное влияние на нервную систему. Так, во время плавания обеспечивается своеобразный водный «массаж», за счет чего снимается



напряжение (как нервное, так и физическое) и утомление, улучшается сон и отлаживается эмоциональный фон.

Немаловажно и то, что обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует нормализации обменных процессов, за счет чего ребенок чувствует себя намного лучше – здоровье улучшается, а иммунитет укрепляется. Специалисты отмечают, что обучение плаванию, а затем – и регулярные занятия плаванием приводят к тому, что

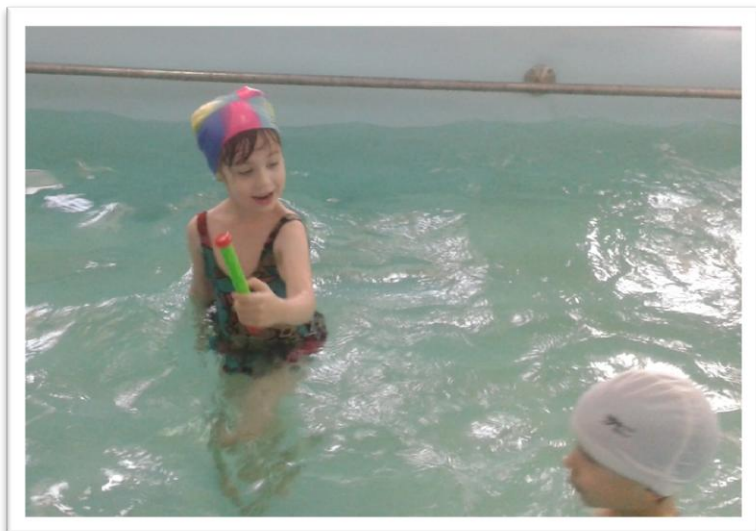
ребенок становится более устойчивым к распространенным детским заболеваниям и болеет гораздо реже сверстников.

Определенную роль в этом играет и перепад температур, воздушные и солнечные ванны, обеспечиваемые в ходе обучения плаванию детей дошкольного возраста (если обучение происходит вне границ бассейна в открытом водоеме). Причем, обучение детей дошкольного возраста погожим летним днем где-нибудь на озере возле дачного участка все-таки более «здорово» и показано, нежели приобретение навыков плавания в бассейне. Тем более, родители в этом случае могут самостоятельно заниматься с ребенком – малыш всегда больше доверяет маме с папой, нежели тренеру. В то же время, обучение плаванию детей дошкольного возраста в бассейне при помощи специалиста также имеет ряд преимуществ: профессионал всегда знает, как в идеале должна проходить тренировка, умеет при необходимости оказывать первую помощь, а количество и разнообразие бассейнов дает возможность подобрать наиболее подходящий для обучения ребенка того или иного возраста.

**Если все-таки родители заинтересованы в самостоятельном обучении плаванию ребенка, следует придерживаться определенных для этого правил.**

- Учиться плавать необходимо на неглубокой воде, дно водоема при этом должно быть твердым, без возможного наличия ям или омутов. Главное – преодолеть страх ребенка перед водой (если таковой присутствует, ведь в большинстве своем дети воды не боятся, и даже воду любят). Для этого можно с ребенком играть в «войнушки» водой, поднимать брызги руками. Если все-таки опаска воды у ребенка присутствует, заходить в водоем следует потихоньку, держа малыша за руки в позиции лицом к лицу.

- Пребывание ребенка в воде должно быть ограниченным – начиная с 5-10 минут. При этом желательно, чтобы температура воды составляла не менее 20-24 градусов, в то время, как температура окружающей среды – 25-30 градусов. Ребенок в воде не должен мерзнуть, при малейшем на это подозрении (малыш побледнел, губы приобретают синий оттенок), ребенка из воды нужно выводить. Уже во время захождения в воду, малыша следует водой обтереть – лучше, если он это сделает самостоятельно, пропуская воду сквозь пальцы и привыкая к ней.



мерзнуть, при малейшем на это подозрении (малыш побледнел, губы приобретают синий оттенок), ребенка из воды нужно выводить. Уже во время захождения в воду, малыша следует водой обтереть – лучше, если он это сделает самостоятельно, пропуская воду сквозь пальцы и привыкая к ней.

- Лучше, если первый «сеанс» обучения плаванию детей дошкольного возраста впервые происходит на море: соленая морская вода лучше «держит» и

малышу в ней легче научиться передвигаться. Но есть при таком обучении и минус – в соленой воде не особо поныряешь, ведь соль раздражает глаза. А погружаться в воду, нырять малыш должен учиться в процессе общего обучения плаванию.

- Погружение в воду в виде нырков осваивать также нужно постепенно: сначала малыша погружается в воду до шеи, со временем – чтобы вода покрыла рот, затем нос. Можно предложить ребенку поиграть в «поплавки», сначала продемонстрировав, как «поплавок» выглядит со стороны. Для этого родитель подтягивает колени, обхватывает их руками, задерживает воздух, нагибает голову к груди, и таким образом погружается в воду. Затем предлагает повторить упражнение малышу, при этом, слегка поддерживая его, тем самым, придавая уверенности. Со временем, когда малыш более-менее освоит навыки плавания, можно будет предлагать ему поиграть в «водолазов»: собирать в воде разбросанные на небольшой глубине игрушки. Или в «дельфинов» – положив на воду круг, предложить ребенку поднырнуть под него.



- Надувные элементы в процессе обучения плаванию вообще сослужат очень хорошую службу. Рекомендовано использовать самые разные элементы, удерживающие ребенка на воде – нарукавники, круги, мячи, пенопластовые доски. Ребенок может за них держаться, и в то же время отрабатывать движения руками или ногами.

- Движения эти малышу нужно показать еще на суше, например, с использованием скамеечки. Дети

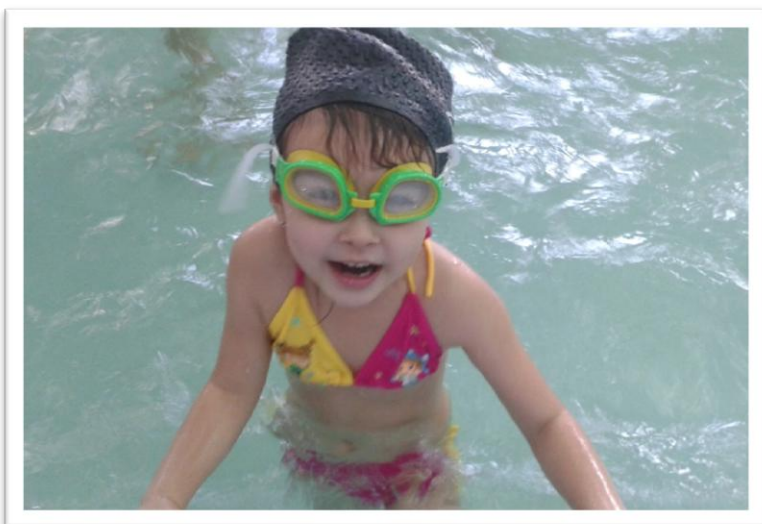
обычно радостно повторяют за взрослыми движения, поэтому, проблем с обучением ребенка гребкам руками и махам ногами, которые потом он будет воспроизводить в воде, возникать не должно. Так, повторов несколько раз «плавательные» движения на суше, нужно попросить ребенка повторить их в воде. Делать это он может, сначала находясь в надувном круге. Со временем можно ребенку предложить от круга отказаться – вместо него поддерживать малыша в воде родитель будет на руках. Важно, чтобы ребенок почувствовал, какие усилия ему нужно приложить, чтобы находится в воде самостоятельно.

**Обучение плаванию детей в бассейне** проходит в игровом режиме, что помогает малышам легче усвоить начальные навыки плавания. Для этого используются различные игры на воде, например, «Лягушка» (прыжки в воде) или «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием по пояс).



У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной. В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

### Советы для обучения плаванию:



**1.** Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольженьях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

**2.** От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

**3.** При повторно выполняемых

погружениях, предлагая ученикам открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

**4.** Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на борт (или другой устойчивый предмет).

**5.** При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении "стрелочка" (одна рука над другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.

**6.** При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

**7.** При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянуть колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким. Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха.

