



### Учим детей плавать

Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких.

Кроме того, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца). При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.

Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память

Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Таким образом, занятия плаванием на организм человека оказываются разностороннее положительное воздействие и чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется это на развитии всего детского организма.

Как помочь ребенку преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию? Эти вопросы волнуют многих родителей. Предлагаемые нами простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них.

Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались, открыты или закрыты? Ребенок должен в воде научиться контролировать своё поведение: установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

*Примеры заданий ребенку:*

- \* посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне);
- \* сосчитай, сколько игрушек на дне;
- \* посмотри, какого цвета в воде игрушки;
- \* выбери самую твою любимую игрушку.

Вы уже догадались, что эти задания направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывание глаз.

Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:

\* намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду;

\* следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка;

\* не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка. Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

Учимся дышать в воде и на суше.

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время. Начать обучение плаванию Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

*Задержка дыхания.* Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

*Длительная задержка дыхания.* Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

*Громкий выдох.* Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаюсь при этом громко произнести «ху!».

*«Крошки на столе».* Просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

*«Листочек».* Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 15 см от рта. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?

*«Надуй шар».* Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов: условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания на воде:

*«Сделай ямку».* Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

*«Дырка».* Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

*«Подуй на игрушку».* Дует на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

*«Выдох в воду».* Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

*«Пузыри».* Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

*«Выдохни в воду».* Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: «пэ...» (чуть длинно, но энергично); «фу...» (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

**Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство**

#### **Основные упражнения при обучении плаванию**

1. «Поплавок» Цель: учить оставаться под водой с открытыми глазами
2. «Медуза» Цель: учить свободно лежать на воде.
3. «Морская звезда» Цель: учить детей задерживать дыхание, ложиться на воду, выпрямлять руки и ноги во время выполнения упражнения.
4. «Стрела» Цель: обучать скольжению на воде с задержкой дыхания.
5. «Катамараны» Цель: научить работе ног как при плавании кролем у опоры.
6. «Лодочки». Цель: совершенствовать работу ног (кроль) с подвижной опорой и выдохом в воду.
7. «Быстрые лодочки» Цель: учиться плавать с помощью ног кролем без опоры с выдохом в воду.

#### **Подготовительные упражнения. Младший дошкольный возраст**

«Мячики». Прыжки на двух ногах одновременно и поочередно.  
«Ледокол». Ходьба, наклонившись вперед, заложив руки за спину.  
«Спрячемся под воду». Приседания с задержкой дыхания.  
«Стрела». Встать прямо, поднять руки вверх, сделать вдох, потянуться. Опустить руки – выдох.  
«Лодочки с веслами». Обычная ходьба, помогая себе гребковыми движениями рук.  
«Мельница». Вращательные движения прямыми руками вперед. Вначале двумя руками вместе, затем попеременно правой и левой.  
«Крокодилы». Имитационные движения ног кролем, лежа на животе, руки под подбородком.  
«Цапли». Ходьба с высоким подниманием колена, стараясь перешагнуть через предмет (кубик).

#### **Подготовительные упражнения. Средняя группа**

«Кто выше». Прыжки на месте, выполняя имитационные движения руками.  
«Мы весёлые ребята». Бег с высоким подниманием колена, догоняя друг друга.  
«Зайки». Прыжки на месте на двух ногах. Дети стоят в парах, держась за руки.  
«Насос». Поочередное приседание в парах. При приседании производится выдох и задержка дыхания.  
«Мельница». Имитационные движения рук кролем.  
«Стрела». Встать прямо, поднять руки вверх, сделать вдох, потянуться. Опустить руки – выдох.  
«Дровосек в воде». Дети стоят в кругу. Наклонившись вперед, выполняют маховые движения рук вперед – назад (имитационные движения рук кролем).  
«Покажи пятки». Дети выполняют движения ног кролем, лежа на спине.  
«Плывём на лодочке». Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться вперед вытянуть руки, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу.  
«Поплавок». Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть – сгруппироваться, задержать дыхание. Выпрямиться, сделать выдох.

#### **Подготовительные упражнения. Старший дошкольный возраст**

«Прыжок дельфина». Присесть, поднять руки вверх и немного вперед. Затем выпрыгнуть вперед, немного согнуться – вдох – задержать дыхание.

«Винт». Повороты с груди на спину и наоборот. И. п.: лежа на спине.  
«Коробочка». Присев, руками обхватить голени, сделать вдох, задержать дыхание – опустить голову (у коробочки закрылась крышка).  
«Медуза». Сделать глубокий вдох – лечь, задержав дыхание. Затем сделать выдох.  
«Краб-носильщик». Сесть, согнув ноги в коленях, опереться руками сзади. Затем приподнять таз как можно выше. На живот кладется предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед и назад, не уронив груз.  
«Покажи пятки». Дети выполняют движения ног кролем, лежа на спине.  
«Мельница». Выполнять маховые движения руками в и. п.: наклонившись вперед.  
«Фонтан». Принять и. п.: упор сзади, лежа на спине. Выполнять попеременные маховые движения ногами как при плавании кролем на спине.  
«Велосипед». Принять и. п.: лежа на спине. Выполнять поочередные вращения ногами.  
«Полоскание белья». Стоя в кругу, наклонить туловище вперед и выполнять маховые движения рук вправо – влево.

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь. Причины возникновения водобоязни бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, 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. Кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните, что ваш малыш - индивидуальность, а значит не такой, как все! Он чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Вы же все равно его любите, правда? Не раздражайтесь и не стыдите его. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды — его личные изъяны, а не просто преходящее состояние. Поэтому лучше поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. 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, панический страх перед глубиной. Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с такими детьми проводятся 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.

Уважаемые родители! **Не забывайте о безопасности на воде.**

Беседуйте с ребенком о соблюдении правил безопасности на воде, объясняя различные ситуации и меры предосторожности.

*Эта памятка поможет вам и вашим детям избежать несчастного случая*

1. Вода должна быть чистая и прозрачная, глубина примерно – 80 см.
2. Температура воды для купания не должна быть ниже 20 градусов.
3. Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания.
4. Если ты умеешь плавать, не заплывай далеко, даже на надувном круге.
5. Не заниматься на фоне плохого самочувствия.
6. Не плавать сразу после еды.
7. Продолжительность одного захода в воду до 20 минут
8. Категорически запрещается кричать, толкаться, хватать друг друга за ноги, шею, подавать ложные сигналы о помощи.
9. Нырять можно только в отведенных для этого местах.

Дети, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому желаем всем малышам счастливого плавания!