

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 67
Красногвардейского района

Рекомендации для заботливых родителей



Как научить ребенка плавать?

Санкт-Петербург
2017 год

***6 советов, как научить
ребенка плавать***

Плавание – идеальный вид спорта, который способствует гармоничному физическому развитию. Правда, только в том случае, если человек плавает правильно, «технично». Как же научить этому ребенка?

Плавание исключительно полезно: оно тонизирует мышцы, укрепляет сердце и сосуды, не нагружая при этом позвоночник и суставы. Но все это верно только в том случае, когда человек плавает правильно, а не хаотично и неравномерно. Большинство современных родителей это понимают и стараются, как можно раньше научить ребенка плавать. Но для того, чтобы плавание действительно приносило пользу, предлагаем воспользоваться следующими советами.

Совет № 1: Всему свое время!

До четырех лет ребенку надо дать возможность просто купаться, плескаться, прыгать с бортика и вообще получать удовольствие от воды, но рядом со взрослым. Полезно учить ребенка опускать лицо в воду, делать выдохи в воду, отталкиваться ногами, лежать на воде, рассматривать в очках (да, к очкам тоже надо приучать) предметы на дне. Хотите движения – буксируйте ребенка за ручки по поверхности.

Совет № 2: Никаких нарукавников!

Единственно правильное вспомогательное средство для обучения плаванию – плавательная доска. Все остальное – нарукавники, круги, жилеты – только тормозят обучение, закрепляя вредные навыки. Например, в нарукавниках ребенок привыкает держать голову вертикально над водой, опираясь на подмышки. При этом он не чувствует плавучести своего тела, а значит, не может научиться держаться на воде самостоятельно. Если вы уже используете нарукавники, начинайте постепенно убирать из них воздух. Доска же дает

возможность лечь на воду строго параллельно поверхности, опустить лицо в воду и скользить, работая ногами.

Совет № 3: Подходящий бассейн

Начинать обучение плаванию надо на подходящей глубине. Ребенок должен уверенно стоять на дне так, чтобы вода не поднималась выше нижней части груди. Хорошо, если длина бассейна (водоема) составляет не менее пяти метров, чтобы можно было выполнить скольжение – главное упражнение при обучении плаванию.

Совет № 4: «Звёздочки» и «Поплавки»

Первое, чему надо учить ребенка – лежать на воде, принимая горизонтальное положение тела на поверхности, и не бояться опускать лицо в воду. Для этого используются всем известные и очень эффективные упражнения:

- «Звездочка»: лечь на воду, руки и ноги вытянуть в стороны, держаться строго горизонтально;
- «Поплавок»: обхватить колени руками, голову опустить к коленям, «повиснуть» на поверхности воды;
- «Стрелочка»: оттолкнуться от бортика бассейна и скользить, вытянув руки и ноги, по поверхности воды.

Учить ребенка погружать голову в воду очень важно для освоения плавания, но делать это можно лишь в том случае, если у малыша нет проблем с ушами и носом или склонности к ним: например, повреждения барабанной перепонки, отита, синусита (в том числе хронического).

Это важно!

Совет № 5: Правильное дыхание

Очень важно освоить «плавательное дыхание»: быстрый вдох через рот, длинный выдох через нос. Одно из

самых популярных (и самых простых при этом) упражнений, которые делают абсолютно все без исключения спортсмены – выдохи в воду. Это постепенно формирует привычку выдыхать только в воде. Предварительно лучше потренироваться на суше, ведь ребенку бывает трудно скоординировать движения рук с дыханием. Многие тренеры советуют для тренировок использовать тазик с водой – делать вдох, а затем выдох в воду. При этом главное – не задерживать дыхание. Если грамотная техника дыхания освоена, плыть можно долго, не уставая. Заодно такие дыхательные упражнения укрепят иммунитет и повысят выносливость ребенка.

Совет № 6:

Последовательность и постепенность

Движения нужно осваивать в определенном порядке. Сначала – скольжение по воде, затем добавляется работа ногами, потом руками, и только после этого – вдох и выдох. Грамотный тренер всегда будет действовать последовательно, добиваясь автоматизма на каждом этапе. Даже гребки руками часто осваивают поочередно, используя сначала только одну руку, потом другую. Помочь скоординировать движения могут занятия на суше: вращать руками, поворачивая голову то влево, то вправо; стоять на одной ноге, двигая руками вверх и в стороны.

Главное, что поможет уверенно и технично плавать – умение двигаться неторопливо, но непрерывно, не напрягая

отдельные мышцы, не проваливаясь в воду и не высываясь из нее.

Когда ребенок находится в воде, родители обязательно должны быть рядом и постоянно следить за ним! Особенно если вы используете нарукавники, ведь, сняв их, ребенок может по привычке прыгнуть в воду и пойти на дно.

● Это важно! Вдох-выдох

Вдох на суше и выдох под водой – это правило малыш должен запомнить, прежде всего. Игрушки. Поставьте на скамейку емкость с водой так, чтобы она была на уровне плеч ребенка, погрузите туда кораблик с парусами, покажите, как нужно, вдохнув воздух, дуть в паруса, дабы кораблик поплыл в другую сторону. Подбородок при этом должен находиться под водой. Такая игра придется по душе любому непоседе. Поняв суть этой забавы, у ребенка разыграется интерес, азарт и он будет стараться выдыхать воздух.

● Стоп, дыхание!

Следующим умением юного пловца должен стать навык задержки дыхания под водой. Естественно, первые попытки стоит осуществлять на суше, сидя перед емкостью с водой. Наберите немного воды, предупредите ныряльщика: внимание! Не дыши! Ныряй! Затем плесните воду ему на лоб, на лицо. Такое упражнение делайте 6-8 раз. Между попытками устройте перерыв: пусть ребенок расслабится, поиграет, попрыгает. Пусть малыш также пытается на несколько мгновений опустить голову в емкость с водой и при этом не закрывать глаза.

Уроки плавания в 3-4 года

Как научить ребенка плавать в 3-4 года? Довольно легко, если он не боится воды и любит поплескаться. Подойдет плавание брассом, точнее его облегченный вариант.

Можно подключать соревновательный элемент: кто быстрее доплывет до мамы — ребенок или папа? Кто дольше просидит под водой?



«Сердечки»

Учим ребенка рисовать на поверхности воды сердечки. Для этого вытянутые вперед руки разводим в стороны и соединяем внизу. Затем повторяем то же самое, только опуская руки и плечи в воду, оставляя голову на поверхности.

«Лягушка»

Держась за кого-то из родителей руками, ребенок делает отталкивающиеся движения ногами, изображая лягушку. Родитель при этом движется спиной вперед, буксируя ребенка за собой.

«Прыжки»

Ребёнок должен принять в воде сидячую позу, сгруппироваться, оттолкнуться ногами от дна и поплыть, делая руками «сердечки», а ногами «лягушку». Папа может поддерживать или страховать ребенка снизу, в то время как мама, вытянув руки вперед, ловит юного пловца.

«Поплавок»

Для детей в 3-4 лет полезно упражнение «поплавок»: ребенок вдыхает воздух и опускается на дно, потом, словно поплавок, снова плавно поднимается. Разумеется, это занятие нужно проводить в небольшом бассейне типа «лягушатник» или на мелководье.

Вначале объясните и покажите «ученику», какая у «поплавка» поза. Присядьте на корточки, колени сожмите руками, наклонив голову, прижмите колени и подбородок к груди. Пусть у ныряльщика будет какая-то цель, допустим, яркая игрушка на дне бассейна.

Как научить ребенка плавать в бассейне?

Те же техники можно применять для обучения плаванию в бассейне. Юный пловец придерживается за бортик и лежит на животе с вытянутыми руками, при этом оживленно двигает ногами, изображая лягушку. Эти же манипуляции можно повторить уже с помощью пенопластовой доски. Держась за доску, ребенок станет двигать ногами и поплывет.

Такое занятие дарит дошколятам ни с чем несравнимые эмоции. Постепенно доску можно убирать, подключая движения руками.

Уроки плавания в 5-6 лет

Как научить ребенка плавать в 5-6 лет? В этом возрасте детей можно учить плавать кролем, обязательно используя плавательные очки.

✚ Скольжение под водой или «Стрела»

После того, как ребенок научился задерживать дыхание, пора пробовать плыть под водой. Почему не сразу поднимая голову над водой? Когда он отточит навык синхронного движения руками и ногами, тогда можно учить поднимать голову над водой для дыхания.

Итак, для скольжения под водой ребенку нужно поднять руки над головой, положить сомкнутую ладонь на тыльную сторону другой руки. Теперь сделать глубокий вдох и оттолкнувшись ногами от берега или дна бассейна, проскользнуть вперед до полной остановки. Ноги при этом должны быть выпрямлены.

✚ «Ножницы» ногами

На мелководье ребенок делает упор лежа на полусогнутых руках. Ноги и туловище должны быть выпрямлены параллельно воде. В идеале и стопы тоже должны быть вытянуты. В таком положении ребенок начинает делать «ножницы» — махи прямыми ногами поочередно вверх и вниз.

✚ «Стрела» с «ножницами»

После того, как предыдущие два упражнения будут освоены (ребенок должен скользить под водой несколько метров и уметь делать ножницы 2-3 минуты без остановки), можно пробовать их совместить.

✚ «Мельница» руками

Теперь нужно научить ребенка работать руками. Сначала пробуем на мелководье, где вода ему по грудь. Покажите ребенку, как делать мельницу: руки, слегка согнутые в локтевом суставе, по очереди описывают круг в воздухе и опускаются в воду. Важно обратить внимание на то, как руки входят в воду: сначала кисть, потом предплечье и уже потом локоть и плечо.

✚ Отработка дыхания

Теперь учим ребенка правильно дышать, плавая кролем. Поддерживайте ребенка под грудь, его голова опущена в воду. Он должен делать махи руками и поднимать голову над водой в сторону той руки, которая завершает гребок, т.е. находится под водой. При этом ребенок вдыхает воздух и тут же опускает голову в воду, выдыхая воздух во время выполнения гребка другой рукой. Последовательность такая: загребаем воду левой рукой, поворот головы — вдох; гребок правок рукой, поворот головы лицом вниз — выдох в воду. Повторяйте до тех пор, пока навык не закрепится.



Завершающим этапом станет совмещение всех упражнений. Ребенок отталкивается от берега, делает махи руками и вдох-выдох, поворачивая голову в сторону гребковой руки.

Правила безопасности при обучении детей плаванию на открытых водоёмах

- Каждый раз перед занятиями проверяйте дно водоёма.
- Не перегревайте ребёнка на солнце перед входом в воду.
- Начинайте занятия не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи.
- Всегда входите в воду первым и располагайтесь так, чтобы ребёнок находился между вами и берегом.
- Выполняйте все упражнения по направлению к берегу или вдоль него.
- Для проведения занятий вода должна быть не ниже 20-25 градусов, а температура воздуха на 1-3 градуса выше.
- Время занятий в воде увеличивайте постепенно.
- Регулируйте длительность занятий в зависимости от температуры воды, воздуха, индивидуальных особенностей ребёнка. Основанием для немедленного выхода из воды будет появление признаков переохлаждения – сильный озноб, посинение губ.
- Находясь в воде, ребёнок должен быть всегда в движении.
- Не **оставляйте** ребёнка в воде без присмотра!
- После занятия разотрите ребёнка полотенцем и поменяйте мокрый купальный костюм на сухую одежду.

Обучая ребенка плаванию или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок.



Не скупитесь на похвалу и ласковые слова – это залог здоровья и успешного обучения плаванию.

Интерес ребенка к физической активности в воде, регулярным занятиям по обучению плаванию зачастую зависит от правильных действий родителей.