

Консультация для родителей «Обучение дошкольников плаванию»



Одна из задач дошкольного образования – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка.

Занятия в бассейне, наиболее гармоничная и «экологичная» физическая нагрузка, одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка. Не перегружая детский организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем. В воде ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, его опорно-двигательный аппарат разгружается от давления тела. Это создает условия для профилактики нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности организма.

Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц при преодолении сопротивления воды. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищения потовых желез, способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Занятия проводятся в игровой форме. С тем, что плавание - несомненно, полезно как жизненно важный навык и метод укрепления здоровья, никто не спорит. Плавание укрепляет детский иммунитет, благотворно влияет на сердечнососудистую и центральную нервную системы, развивает органы дыхания, улучшает кровообращение, полезно при гипотонии и гипертонусе мышц, тренирует опорно-двигательный аппарат, исправляет недостатки осанки, да и вообще способствует гармоничному развитию детей.

Но вот о наилучшем периоде, когда следует начать обучать ребенка плаванию, существуют разные мнения.

Большинство современных педиатров все более склоняются к тому, что плаванию малыша следует обучать уже с 3-недельного возраста. Или в любом случае - до 3-х месяцев, пока не утрачены врожденные рефлексы. К тому же плавание для грудничков крайне важно для общего психофизиологического состояния детей. Другие же убеждены, что с 3-летнего возраста все равно необходимо все начинать заново, ведь теперь ребенок способен уже осознанно обучаться.

Следует отметить, что нет никаких ограничений в том, когда именно начинать деткам плавать. Просто нужно понимать, что младенцы могут просто научиться держаться на или

в воде, а вот с техникой плавания, конечно же, необходимо знакомиться после 3-х лет.

Руководство к действию

Первые уроки по плаванию вы можете дать ребенку самостоятельно. Начинать обучение необходимо с умения держаться на воде. Расскажите ему о законах физики, о том, как ведет себя погруженное в воду тело, как вода сопротивляется движению наших рук и ног, что она держит человека только в горизонтальном положении, а вертикальном мы начинаем тонуть и прочее.

Ввиду того, что понимание всех этих природных законов и умение «чувствовать воду» крайне важны для легкого и правильного обучения плаванию, наиболее благоприятным периодом для науки считается младший школьный возраст. В это время ребенок способен внимательно слушать наставника и выполнять его указания.

Поэтому в 6-7 лет ребенка целесообразно отдавать в групповые секции по плаванию, где занятия проводятся под руководством тренера. А к тому времени вы можете научить его основам плавания: задерживать дыхание, держаться на воде и скользить по ее поверхности, правильно набирать и выпускать воздух во время плавания. Вот некоторые упражнения из курса плавания для детей, которые помогут подготовить вашего ребенка к дальнейшему обучению техники:

«Пузыри». Нужно сделать глубокий вдох, окунуть лицо в воду, а затем медленно начать выпускать воздух через рот.

Постепенно учите ребенка задерживать дыхание на 10-15 секунд, не глотая воду. Кроме того, научите его поворачивать голову влево и дышать, не отрывая голову от воды: при повороте головы в сторону, когда рот снаружи, - глубокий вдох, при возвращении в положение «лицо вниз» - выдох в воду.

«Скольжение». Скольжение - это самый важный элемент при освоении программы плавания для детей. Если ребенок научился не барахтаться, а скользить по воде - можно считать, что он уже умеет плавать. Все остальное - дело техники. Обычно тренера учат малышей скользить по воде при помощи специальной пластиковой доски, которую ребенок берет в руки, работая

только ногами. Однако можем открыть один «секрет» плавания для детей: научиться скользить по воде можно в любом мелком водоеме, где воды ребенку по пояс. Для этого понадобится только легкий надувной матрац или лист пенопласта. Ребенок берет один конец «доски» в руки и ложится на воду, а кто-то из родителей тянет ребенка вдоль берега за другой конец листа (матраца). Затем нужно приучать ребенка работать ногами и скользить по воде без помощи взрослых.

«Поплавок». Ребенок должен сделать глубокий вдох, задержать дыхание, окунуться в воду с головой и обхватить колени руками. Он тут же перевернется спинкой вверх так, что лицо будет погружено в воду. Когда же ребенок научится спокойно лежать на воде (вернее, в воде) с задержкой дыхания в 20-30 секунд, можно предложить ему сделать «поплавок» без вдоха. Естественно, «поплавок» начнет тонуть. Это позволит объяснить ребенку один из основных принципов плавания: время выдоха должно сопровождаться мощными гребками, которые помогут удержаться на воде. А во время вдоха можно позволить себе небольшой отдых.

«Звездочка». Осваивая это упражнение курса плавания для детей, нужно зайти в воду по пояс, поднять руки вверх, глубоко вдохнуть и, оттолкнувшись вперед и вверх от дна ногами, лечь на воду. Тело должно быть выпрямлено, руки раскинуты, а лицо находиться в воде. Главная задача этого упражнения - показать ребенку, что вода может быть не менее надежной опорой, чем земля. Потом ребенку можно предложить поднять голову - плавучесть станет хуже. Этот эксперимент позволит объяснить ребенку, почему при плавании голову нужно держать в воде и, что плавать «по-собачьи», с поднятой головой будет гораздо сложнее, чем кролем или брассом.

Как только ребенок осознает этот непреложный факт, самое время вести его в бассейн и передавать тренеру!

На что следует обратить внимание.

Плавание - это не только спорт или физкультура. Любой человек должен получать удовольствие от занятий плаванием.

Никакой дискомфорт, и тем более чувство тревожности или страха не допустимо. Особенно это касается детей.

Поэтому, если по каким-то причинам ребенок сопротивляется попыткам научиться плавать, настаивать нельзя.

Возможно, когда - то его облили слишком холодной или горячей водой, может он имеет страх перед водой от воспоминаний еще внутриутробной жизни (например, мама во время беременности тонула или еще что-то).

Очень часто причиной боязни воды у ребенка является стремление родителей обучить его плаванию в раннем возрасте. Поэтому (а также из - за большого риска здоровью и жизни ребенка вследствие неправильных действий) инструктора не рекомендуют начинать самостоятельное обучение раньше 5-6 лет. Проявите любовь и понимание и постарайтесь вместе

преодолеть этот барьер (боязни воды), но очень осторожно и постепенно — не настаивайте.

Пять способов научить ребенка плавать.

Несмотря на то, что все дети любят плескаться в воде, плавание не является врожденным навыком. Чтобы уверенно чувствовать себя в водоеме, ребенку придется учиться и оттачивать мастерство. Чем могут помочь малышу родители?

Очень важно, чтобы в процессе приучения к плаванию малыш получал положительные эмоции. Страх может надолго, а то и навсегда, отбить охоту осваивать водные просторы. Поэтому родители должны прежде всего создать благоприятную обстановку для занятий на воде.

Предварительная подготовка. Знакомство с водной стихией нужно начинать с самого рождения младенца. Ребенку будет очень приятно контактировать с водой. Знакомая обстановка ванной придаст малышу ощущение спокойствия и комфорта. Таким образом, регулярное купание, неизменно сопровождающееся веселыми «заплывами» вместе с резиновыми уточками, станет приятной традицией и создаст предпосылки для успешного приучения к плаванию.

Безопасность. Очень важно чтобы ребенок чувствовал себя защищенным от любой неудачи на воде. Начинать уроки плавания лучше в закрытом водоеме. Бассейн идеален наличием разделителей дорожек, за которые можно держаться время от времени. Приобретите крохе жилет или надувной круг. Впоследствии, когда малыш научится держаться на воде, эти аксессуары можно сменить на небольшие нарукавники.

Поощрять, но не настаивать. Выбросьте из головы старообрядческий метод приучения к плаванию, когда ребенка толкали в воду и он, цепенея от страха, плыл к суше. Возможно, ребенок действительно научится плавать, но и почти наверняка приобретет фобию. Поощряйте интерес к плаванию словесно, создавайте условия для естественного увлечения малыша водными процедурами. Но ни в коем случае не заставляйте насильно кроху научиться плавать немедленно.

Расширяйте опыт водных просторов. Случается, что ребенок, отлично плавающий в бассейне, становится совершенно незащитным в открытом водоеме. Возможно у него страх перед глубиной. Чтобы устранить эту фобию, тренируйте ребенка в различных водоемах.

Подаем пример. Не стойте в стороне. Спускайтесь в воду вместе с малышом. Мама и папа – лучший пример для подражания. Помните это! Кроме того, присутствие родителей придаст ребенку сил и уверенности.