

Уважаемые родители! Научим ребенка плавать!

«Лучше плавать самым простым и неэффективным способом, чем не уметь плавать совсем!»

Можно только приветствовать, что в детских садах функционируют мини-бассейны, в которых обучают элементарным навыкам держаться на воде. Но их количество, явно недостаточно. Поэтому важно использовать любую возможность научить ребенка плавать. Сделать это можно не только в мини-бассейне, но и в ближайшем водоеме, а таким навыкам как: «задержка дыхания», «выдох в воду» и «открывание глаз» можно научить в условиях домашней ванны.

Маленькие дети любят воду, охотно учатся плавать и овладевают этими навыками гораздо легче и быстрее, чем взрослые. Родители должны знать, что спокойный тон, понятные советы снимают психическую напряженность.

Нельзя говорить: «Делай так, а то утонешь», правильнее сказать: «Вот так плыть удобнее, быстрее и т. п.». Ни в коем случае нельзя пугать ребенка и даже подростка, так можно на всю жизнь вселить страх перед водой, отбить охоту к плаванию. Надо, прежде всего, помочь детям преодолеть естественную боязнь, освоиться в воде, чтобы, чтобы они чувствовали себя в ней уверенно. Однако многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребёнок отказывается входить в воду, плачет, громко кричит, скован. Не все взрослые одобряют обучение детей плаванию. Нередко этот страх родители (или бабушки - дедушки) закладывают и в подсознание ребенка. Они на каждом шагу предостерегают малыша: «Ты смотри не утони, не захлебнись» и т. д.

В таком случае ребенок постоянно находится в страхе и напряжении, сопротивляется обучению.

Очень важное место в мышлении малыша занимает образ, и в обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться («раки», «черепашки», «крокодилы», «морской паровоз» и т.д.), они помогают создать реальные представления о выполнении движения, облегчают его овладение

Начинающим, прежде всего, необходимо привыкнуть к необычной среде— научиться смело ходить и бегать в воде, не бояться открывать глаза под водой, падать на воду и лежать на воде. Поможет в этом такой прием: на мелком месте войдите с ребенком в воду пусть он поплещется, попрыгает, поиграет с мячом.

Пока он беспомощен, помогайте ему, ненавязчиво поддерживая рукой.

Лучше освоиться с водой помогут разного рода передвижения: руками по дну «крокодильчики», дополнив упражнение ударными движениями ногами по воде; «уточки»- с «подводными» гребковыми движениями руками; обычным бегом. Не забудьте и про подвижные игры на мелководье. В игре дети перестают бояться воды, у них вырабатывается умение держаться на воде, смело погружаться под воду, задерживать дыхание. А все это - шаги к овладению как раз теми движениями, без которых постичь плавательную азбуку весьма сложно.

Иногда у родителей возникает вопрос: «Можно ли научиться плавать, не погружая голову в воду?» Можно. Но: во-первых, это значительно сложнее, во-вторых (и это самое главное!), навык погружаться в воду, всплывать, лежать на воде позволит не растеряться в экстремальных ситуациях, находясь в воде!

Необходимо отметить еще одну важную деталь, о которой нужно помнить всегда!

После занятий в воде голову и уши (снаружи и внутри) надо вытирать, сушить до

«идеального» состояния! Ребенок не должен «заработать», извините, по вашей вине отит, гайморит и другие простудные заболевания. Завершайте каждое занятие похвалой, даже если что-то не получилось. Используйте все то, что вызовет в ребенке желание вновь посетить «царство Нептуна».

Часто бывает и так: ребёнок плавает в бассейне, но, когда родители выезжают с ним на море, он не решался самостоятельно войти в воду. В этом случае играют свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, множество купающихся.

Детям, страдающим водобоязнью, необходима психологическая помощь, в результате которой преодолевается негативное и формируется положительное отношение к воде. Например, ребёнок, купаясь дома в ванной, поскользнулся, упал и наглотался воды, но он испугался больше не этого, а паники и суматохи, возникшей со стороны родителей. В дальнейшем они будут относиться с боязнью к купанию, и это только усилит страх ребёнка. Некоторые родители стараются воспитать терпимость к страху, внушая необходимость смириться с неизбежной ситуацией.

Родители не должны намеренно подвергать ребёнка страху. Важно не запугать его дальше, не вспоминать о негативном опыте, не стыдить его. Нужно выражать уверенность в успехе, направлять в поиске выхода из трудной ситуации. Обеспечивать ребёнку комфорт и безопасность. Важно научить его уверенно чувствовать себя в воде, ведь это вопрос его безопасности.

Как научить ребёнка не бояться воды?

Для того чтобы ребёнок не боялся воды, сначала надо постараться заинтересовать его. Взрослый должен быть «эмоционально доступен» для ребёнка, сочувствовать переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха воды. Необходимо создать такую обстановку, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. Важно знать, что спокойный тон, понятные советы снимают психическую напряженность. Нельзя говорить: «Делай так, а то утонешь». Надо сказать: «Вот так плыть удобнее, быстрее и т.п.»

Ни в коем случае не пугать ребенка и даже подростка, так можно и на всю жизнь вселить страх перед водой, отбить охоту к плаванию. При неблагоприятном стечении обстоятельств – наличии тревоги и страхов у взрослых, окружающих ребёнка, - тревога перерастает в тревожность, а страх – в боязливость, которые впоследствии формируются в устойчивые черты характера.

Все трудности при обучении принимайте как рабочие моменты, а достижения возводите в ранг олимпийских побед. Радость общения, радость достижения и решения конкретных задач останутся с вами и вашим ребенком на всю жизнь.

«НАМ ДАНА ЖИЗНЬ С НЕПРЕМЕННОМ УСЛОВИЕМ ХРАБРО ЗАЩИЩАТЬ ЕЕ ДО ПОСЛЕДНЕЙ МИНУТЫ» ЧАРЛЬЗ ДИККЕНС, английский писатель

Зачем обучать основам спортивного плавания? Можно ведь плавать, как многие «по-собачьи» и «на спинке».

Владея основами спортивных способов плавания, человек способен передвигаться в воде с наименьшей затратой сил, чувствуя себя уверенно, поскольку навыки, полученные во время обучения, дают возможность ощутить свойство воды удерживать тело на поверхности. Полученные навыки можно использовать для повышения функционального уровня организма.

Очки для плавания нужны ребенку на этапе начального обучения?

На этапе начального обучения лучше обходиться без очков (если нет медицинских показаний).

Ребенок категорически отказывается погружать голову в воду несколько занятий. Что делать?

Главное не делать из этого трагедии! Пусть ребенок двигается в воде, играет в игры, где надо погружать голову в воду. Попробуйте вместе с ним присесть в воде по команде, стоя лицом друг к другу. Присев, в воде посмотрите друг на друга. Отмечайте похвалой все попытки (особенно удачные) освоить погружение головы в воду! Без навыка погружать голову в воду сложно научить ребенка уверенно держаться на воде! Терпение и оптимизм — ваши помощники в решении всех проблем!!!

Насколько необходимо умение выдыхать в воду? Брассом можно плавать и с поднятой головой.

Выдох в воду является обязательным элементом техники спортивного плавания. Голова, опущенная в воду, позволяет максимально использовать свойство воды удерживать тело на поверхности, тем самым, облегчая передвижение в воде. Выдох в воду является хорошим упражнением для тренировки дыхательной системы организма человека.

Случается, что против обучения и выполнения некоторых упражнений (например, «погружение») многие родители ребенка возражают. Аргументы у них могут быть самые разные: «Намочит волосы, вода попадет в уши т. д.». Необходимо помнить, что устойчивый навык «погружение в воду с головой» поможет ему в экстремальных ситуациях. Мокрые волосы и уши ребенок вытрет под вашим контролем. Если у ребенка нарушена целостность барабанной перепонки, вода не проникнет туда. С рождения до 6 месяцев ребенок, используя врожденный нырятельный рефлекс, способен погружаться в воду с открытыми глазами, задерживая дыхание. Выполняя «погружение», плавая с открытыми глазами, дети 3-5 лет всего лишь «вспоминают» свой угасший рефлекс и делают это, как правило, с удовольствием.

Почему правильнее начинать обучение плаванию на круге из положения «лежа на круге», а, не надев его на себя?

Во – первых тело ребенка изначально принимает горизонтальное положение, что естественно для пловца.

Во – вторых в этом упражнении можно «убить сразу 2-х зайцев»: освоить «ударные движения ногами по воде» («кролем») и «выдох в воду».

Начиная обучать малыша плавать на круге, необходимо предварительно научить его как вставать на дно, при падении с круга. Это очень важно! Ребёнок должен быть готов к такому моменту, если вас не окажется рядом. Научите его падать на спинку и вставать на дно из этого положения: в «мелкой воде» из положения «лежа на спине» в положение «сидя», с погружением под воду или из положения «лежа на спине» в положение «лежа на груди» переворотом.

В – третьих, всем известно, как опасно перевернуться и оказаться головой вниз, если надеть круг на себя. Волны на открытой воде и любая игровая деятельность могут привести к такой ситуации. Не всякий ребенок найдёт в себе силы справиться с ней.

Берегите себя и своих детей!

Народный фольклор оживляет любые занятия с малышом.

"Мытьё в душе"

Мыло и мочалка,
Ну-ка помогите
Вы Ванюше спинку
Тихонечко потрите .
Моем ручки и живот,
Улыбаются роток.
Мыло не кусается,
Ванюша улыбается.
Дождик, дождик поливай,
Ты Ванюшу не пугай,
Капельки – водички,
Поливай на личико.
Тихо лей и посильней,
И водичку не жалея,
Лей, лей, лей, лей,
Песню пой нам веселей.
Всё в мешочек уберём,
И купаться с Ванечкой пойдём.

«В душе"

Мойся ворчуниска,
Косолапый Мишка,
Чтобы Миша чистым был,
Надо чтобы Миша мыл,
Коготки и пятки,
Спинку, грудь и лапки,
Три коленки губкой,
И не морщи губки,
Мамочку послушай,
Вымой чисто уши,
А как вкусно пахнет мыло,
Мойся чисто, Миша милый.

"Передвижение в воде"

По водичке мы пойдём -2раза,
Всех ребяток позовём -2 раза,
Весело здесь у нас,
Весело купаться,
Будем весело играть,
Весело плескаться!

«Прыжки в воде»

Мы попрыгаем немножко,
Прыг- скок, прыг- скок,
Веселей пляшите ножки,
Прыг – скок, прыг – скок.
Мы как малые зайчата,
Будем прыгать и скакать,
А устанут ножки,
Сядем отдыхать!

«Дыхание» (мыльные пузыри)

Ой, какие пузырьки,
В гости прилетели,
Ну-ка дуйте посильней,
Чтобы улетели.
Ротик, ротик помогай,
Быстро щёчки надувай,
Дунем раз, ещё раз,
Улетай шарик от нас!

«Дождик»

Дождик, дождик, лей, лей,
На малышек веселей,
Чтобы наши малыши,
Побыстрее подросли.
Дождик, дождик, лей, лей,
На меня и на зверей,
А на бабу Ягу,
Хоть по целому ведру!

Литература:

Г.Левин «Плавание для малышей» Москва, «Физкультура и спорт»,1974г.

Б.Л.Дружинин «Как научить ребенка плавать»

Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Москва, 2008г.

Г.Б.Муратова «Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп», журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г. №3.