

## **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 ворчунишка,  
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.