

Консультация для родителей «Обучение детей плаванию».

Плавание – это не просто вид спорта, а жизненно необходимый навык, закалка здоровья. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым и смелым. Плавание называют идеальным видом движения.

Физиологически дети способны плавать с рождения: они могут на инстинктивном уровне задерживать дыхание, держаться на воде, грести. Но все равно, начинать учить ребенка плавать нужно только тогда, когда родители сами будут к этому готовы. Возможно, обучение плаванию стоит отложить, пока малыш не подрастет. Так с ним можно будет договориться, объяснить правила безопасности. Стоит также учитывать, что в секции по плаванию принимают детей с 4 лет.

Как же подготовить ребенка к занятиям плаванием?

Приучать ребенка к воде можно с самого раннего возраста. Не обязательно отпускать его плавать самостоятельно, можно купаться вместе с ним в «лягушатнике» - бассейне для малышей. Таким образом он привыкнет к воде и не будет паниковать, когда впервые попробует плыть самостоятельно.

И вот несколько советов, чтобы помочь ребенку освоиться в воде:

- занимайтесь с малышом в детском бассейне с теплой прозрачной водой, можно дать ему с собой игрушки;
- не бойтесь брызгать ребенка водой и не забывайте успокаивать его, если он начал бояться;
- пускайте вместе пузыри под - водой ртом и носом;
- ныряйте с малышом и учитесь вместе задерживать дыхание.

Главная задача на этом этапе – преодолеть страх. Пока ребенок пускает пузыри, на самом деле он учится выдыхать под водой. Как только он перестанет бояться воды и брызг, поймет, как он чувствует себя в воде, он будет готов к плаванию в бассейне.

Чтобы научить ребенка основам плавания, можно отдать его в школу плавания, где его будет обучать специальный тренер, или пойти с ребенком в «лягушатник». Инструктор обучает детей всем основным техникам плавания, рассказывает, как правильно удерживать тело на воде, задерживать дыхание и правильно дышать. Но если вы решили обучить ребенка основам плавания самостоятельно, то надо быть готовым к трудностям.

Начинать стоит с основного – как «правильно» лежать на воде:

- исходное положение: ребенок лежит на воде спиной вверх, руки упираются в дно;
- ребенок опускает голову в воду и убирает одну руку;
- потом делает то же самое, убирает другую, оставаясь на плаву;

- так повторять несколько раз, пока ребенок не освоится. Потом можно будет убрать две руки.

Дальше можно научит ребенка передвигаться в воде вперед:

- ученик принимает исходное положение: ложится на воду и вытягивает руки вперед;
- он отталкивается от бортика ногами, пытается «проскользнуть» по воде;
- когда это получится, ребенку надо начать делать движения ногами и руками;
- после того, как все движения будут освоены, можно тренироваться поднимать голову для вдоха.

И помните, когда вы учите ребенка плавать, учитывайте не только технику безопасности, но и психологический момент:

1. Не используйте экстремальные методы.
2. Не заставляйте детей заниматься против их воли.
3. Не придирайтесь к координации.
4. Не торопите.

Подготовила инструктор по
физической культуре и плаванию
Челяпова О.С.