

Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей.

Дошкольники, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться».

И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает» механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим.

Температура воздуха в бассейне - 32°с., в раздевалке 26-28°с., а вода в чаше 30 – 32° с., Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде и закутанные в зимнюю одежду.

Закаливание - это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе: и дома, и в детском саду, поэтому очень важно, чтобы и родители, и педагоги стали единомышленниками в этом важном деле.

Не бойтесь разрешать ребенку заниматься плаванием в детском саду, не лишайте его радости ощутить себя самостоятельным, решительным перед новыми ощущениями в воде со своими сверстниками! Кроме пользы, ничего другого организм вашего малыша не получит.

Волнуетесь? Мы вас понимаем. Акватория бассейна - необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт. И, конечно же, многие из вас хотят помочь ребенку. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди». Специалисты сходятся во мнении, что до 4-6 лет не надо самим пытаться научить ребенка плавать, если вы не знаете точно, как это следует делать. Во-первых, вряд ли ребенок будет этому рад, во-вторых, ошибки, допущенные вами при обучении, сложно будет исправить даже самому опытному тренеру. А вашим детям нет еще и 7! В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываем - не рискуйте чувствами своих детей!

Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, не бояться ее! Так можете ли вы помочь? Конечно!



Вот несколько советов:

Умывание

Начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривайте:

*Водичка-водичка, умой мое личико, Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели, Чтоб кусался зубок, Улыбался роток!*

Напомню: вы при этом поддерживаете ласковый тон, улыбаетесь, а если нужно, умываетесь сами!

Принимаем душ

Выучите с ребенком стишок и приговаривайте во время принятия душа:

*Вот какой забавный случай!
Появилась в ванной – туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят ... душ!*

Моем голову

Многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода.

Попробуйте поиграть в «Садовника», начните с себя:

*Посадил садовник в землю семечко (мягко надавливая ладонью на голову,
присаживайтесь),
Стал ухаживать за ним, поливать (пригоринями лейте воду себе на голову),
Стало семечко расти (медленно вставайте), и вырос большой красивый цветочек.*

Учимся дышать

Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом («нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох в воду осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание иногда используется в лечебных методиках. Детям 3-4-х летнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Помогите им.



Описание упражнения:

Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох. Закрывать рот, задержать дыхание до 10 секунд.

Как обучать: Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок. Число повторений - 2-3 раза. Небольшое дополнение. Необходимо помнить, что некоторые лечебные методики исключают глубокое дыхание и дыхание ртом. Если ребенок по каким-то причинам занимается медицинским альтернативной показанием дыхательной гимнастикой, он выполнит задержку дыхания тем способом, которому обучен.

Ошибки ребенка

Открывает рот, но не выполняет вдоха.

Что сказать, что сделать? Попросите ребенка выполнить выдох: «Дуй мне на ладонь сильно, долго затем вдох, задержка дыхания до 10 сек. После чего выдох на ладонь. Повторить.

Закаляемся с удовольствием!

