

Консультация для родителей «Купание и плавание»

Инструктор по плаванию Шарафутдинова М.И.

Купание в открытом водоеме - наиболее эффективная закаливающая процедура. Многие родители сейчас с успехом учат плавать в домашней ванне грудных младенцев. Детей раннего возраста обучают плаванию в бассейнах. Но если ваш ребенок еще не стал пловцом, используйте лето, чтобы научить его держаться на воде.

Конечно, малыш может начинать купаться при температуре воздуха не ниже 25 градусов (если он закален - не ниже 24), в безветренные дни и только в чистом водоеме, с пологим песчаным берегом, где нет коряг, водорослей, камней. Научите его спокойно входить в воду, не бояться открыть глаза в воде. Пусть поиграет с мячом, пробует окунуться, а вы, стоя рядом, помогите ему сохранить равновесие. И следите - не холодно ли ему? Если появилась "гусиная кожа" - сейчас же на берег, вытереться и согреться на солнышке! После первого знакомства с водой уже возможны игры-задания, подготавливающие к плаванию.

- "Достань". Ребенок должен быстро отыскать игрушку или камень, положенный на дно (на мелководье, конечно).
- "Кто скорее". Войти в воду по пояс, повернуться лицом к берегу и по команде быстро выбежать на берег.
- "Кто выше". Присесть и выпрыгнуть из воды как можно выше.
- "Полоскание белья". Войти в воду, чтобы она была чуть ниже пояса, поставить ноги врозь, нагнуться, опустить руки в воду и проделать ими движения влево-вправо, вперед-назад.
- "Мельница". Грести руками в воде: одна рука гребет, другая проносится по воздуху.
- "Поплавок". Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, погрузившись под воду, обхватить руками колени, а подбородок прижать к груди. Вода вытолкнет ребенка на поверхность.
- "Медуза". После того, как малыш научится делать "поплавок", выполнив это упражнение, развести руки и ноги в стороны.
- "Ножницы". Сесть у берега в мелководье и двигать выпрямленными ногами вверх-вниз.

Если в течение нескольких дней ребенок освоится с этими упражнениями и делает их с удовольствием, попробуйте положить его грудью на резиновый круг, руки вытянуты вперед. Ударами ног по воде сверху вниз поддерживается равновесие, и ребенок плывет. Вначале - не погружая лица, потом - уже выдыхая в воду, а для вдоха поворачиваясь лицом в сторону.

Следующий этап - научиться лежать на спине. Пусть, стоя спиной к берегу, ребенок медленно присядет, так, чтобы подбородок касался воды, вытянутыми в стороны руками поддерживает равновесие и начнет затем отклонять голову назад, погружая затылок в воду и постепенно принимая лежачее положение. Помогая себе движениями кистей рук, он будет лежать на воде.

Если это сразу не получается, не беда, на первых порах слегка поддерживайте начинающего пловца.

Остается научиться скользить на груди. Войдя в воду, ребенок должен повернуться лицом к берегу, присесть, вытянуть руки ладонями вниз и, сделав вдох, оттолкнуться от дна. Покажите ему, как можно в положении, напоминающем стрелу, проплыть к берегу; затем научите его делать попеременные гребки руками и быстрые движения ногами.

Мы подробно рассказываем обо всем этом, чтобы предупредить решительные действия некоторых родителей, которые считают, что для того, чтобы научить ребенка плавать, надо просто пустить его в воду. Так нельзя поступать - испуг, чувство беспомощности могут закрепиться в сознании ребенка, и он начнет панически бояться воды. Страх перед водой у ребенка не должно быть, но понимание возможной опасности и необходимость строжайшей дисциплины ему надо внушать обязательно.