

Советы родителям начинающих пловцов

Сентябрь 2018

Инструктор по плаванию 1 кв.категории Храмцова Т.Ю.



Подготовка к занятиям по плаванию в домашних условиях

Занятия в бассейне оказывают комплексное воздействие на организм ребенка. Общение с водой в домашних условиях способствует также формированию гигиенических навыков. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды в ванне, в привычных для него условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это создаёт психологическую защиту при его знакомстве с водой и комфортные условия для выполнения подготовительных упражнений.

Все перечисленные ниже упражнения родители не только сопровождают словесными объяснениями, но и обязательно показывают сами, как их нужно выполнять. В младшем дошкольном возрасте ребенок уже многое понимает и после многократных повторений и показов запоминает название всех упражнений и в дальнейшем выполняет их по просьбе взрослого. Начинать надо с умывания: ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду с рук. Затем, набирая воду полными горстями, пусть поливает себе на голову и шею. Потом полейте ему на голову из кувшина (детского ведерочка) – пусть вода спокойно стекает. Далее, то же самое сделать под душем.

1. Упражнения в задержке дыхания, выполнении энергичного выдоха.

Как известно, ребенок теряет врожденный дыхательный рефлекс уже в трёхмесячном возрасте. Между тем, плавание и просто пребывание в воде часто требуют такого важного умения, как задержка дыхания. Первые подготовительные упражнения выполняются «на суше»:

- попросить ребенка, чтобы он задержал дыхание на счёт «три»; при этом громко считать вслух «раз», «два», «три».

- попросить сделать ребенка глубокий вдох и задержать дыхание; при этом громко считать (чем больше задержка, тем лучше);

- практиковать с ребенком выполнение энергичного выдоха: ребенок задерживает дыхание, плотно смыкает губы и затем делает энергичный выдох при этом громко произнося «ху»

- попросить ребенка надуть обычный воздушный шарик: сопротивление воздуха заставляет надувать шарик быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, приближенные к дыханию в воде;

- попросить ребенка сдувать с ладони различные легкие предметы (небольшой листок бумаг

и, перышко и т.д.). Предмет должен находиться примерно на уровне подбородка, на расстоянии около 15 см. от него (затем ладонь можно отводить дальше). Можно устроить соревнование с ребенком: кто быстрее и дальше сдует предмет.

2. Упражнения в формировании навыка правильного дыхания в воде.



Выполняются сидя в ванне:

- попросить ребенка набрать в ладони воды и сделать ямку, дую на воду как на горячий суп (чай);

- попросить ребенка сделать выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка;

- игра «Морской ветерок»: ребенок, дую на легкую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку от киндер-сюрприза и др.), подталкивает их вперед своим дыханием. Взрослый может читать стишок:

Ветер по морю гуляет,

шарик по волнам гоняет,
чуть задует посильней –
шарик поплывет быстреей.

-попросить ребенка сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо и выдохнуть набранный воздух через рот в воду («пускание пузырей»).

Чтобы помочь ребенку выбрать оптимальный вариант выдоха в воду, надо попросить его выдыхать с произнесением различных звуков: «пэ...», «фу...», «ху...» и т.п.

3. Упражнения в погружении лица в воду и открывании глаз в воде.

-попросите ребенка, сидя в ванне задержать дыхание и опустить лицо в воду; при этом громко считать: «раз», «два», «три» и т.д. (чем больше задержка, тем лучше).

-то же, что в предыдущем упражнении, но с обязательным открыванием глаз в воде;

-разбросать на дне ванны разноцветные игрушки и попросить ребенка достать самую любимую игрушку или игрушку определенного цвета, формы.

Также ребенка надо познакомить с такими купальными принадлежностями, как резиновая шапочка, купальник (плавки), полотенце, мыло, с нарукавниками и надувными кругами; рассказать ему, для чего это всё нужно. Можно дома потренироваться с ребенком в одевании резиновой шапочки, купальника, нарукавников и кругов.



(по материалам открытых источников)