

Рекомендации для родителей по обучению дошкольников плаванию

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей его жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Если согласиться с мнением, что вода является неким носителем информации, то ее можно рассматривать как возможность общения на определенном энергетическом уровне. Не случайно воду используют в культовых ритуалах крещения, освящения и т.д. На Руси издавна купание малыша заканчивалось обливанием, приговаривая: «Как с гуся вода, так с моего сыночка худоба». Купая ребенка, обучая его плавать или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова – это залог здоровья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, регулярным занятиям по обучению плаванию зачастую зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванночке, затем он освоит ванну для взрослых, детский бассейн. А знаете ли вы, что с рождения до 6 месяцев ребенок способен плавать под водой, выполняя движения руками, ногами, туловищем? Подарок природы – нырятельный рефлекс (когда малыш на время перестает дышать под водой) – позволяет ему преодолевать расстояние до метра. Ваша помощь нужна для того, чтобы малыш мог подняться к поверхности для очередного вдоха.

По вопросам оздоровительных занятий в воде с детьми грудного возраста лучше всего проконсультируйтесь с врачом, со специалистом, который проводит занятия в бассейне при детском медицинском учреждении или в спортивном комплексе. Занятия в бассейне с 1 года до 3 лет проходят, как правило, под руководством специалиста, имеющего медицинское образование. Оздоровительный характер занятий предполагает и приобретение начальных навыков общения с водной средой. Начиная самостоятельные посещения бассейна с ребенком этого возраста, необходимо иметь информацию об особенностях организма вашего малыша, его возможностях, консультацию врача-специалиста. В бассейне будьте

предельно внимательны, малыш постоянно должен быть под вашим контролем. Доброжелательность, терпение и никакого насилия!

С достижения ребенком возраста 3-5 лет родители могут посещать бассейн вместе с ним, рассматривая это мероприятие как активный семейный отдых. Ребенок нуждается в подготовке к первому посещению бассейна. Заинтересуйте его, постарайтесь вызвать у него желание научиться плавать. Возможно, на это понадобится некоторое время. Можно вместе посмотреть книгу, по которой он будет учиться плавать, пофантазировать на тему плавания в море под водой, вместе с рыбками, дельфинами и т.д. Создайте момент ожидания: «Скоро мы пойдем в бассейн...». Постарайтесь, чтобы первое посещение бассейна вызвало положительные эмоции. Возьмите с собой любимые плавающие игрушки малыша. Пусть все будет так, как захочет ребенок, если у него возникнут какие-то свои взгляды на некоторые моменты.

Будьте готовы к тому, что ребенок поначалу может отказаться входить в воду. Тогда войдите в воду сами, демонстрируя только положительные эмоции (в это время ребенок должен находиться на бортике под контролем). Если постановка будет такой, что посещение бассейна в любом случае не прекратится, вскоре ребенок сам захочет разделить вашу радость и удовольствие от пребывания в воде. Не следует навязывать малышу какую-то конкретную программу обучения плаванию, хотя можно предложить освоить подготовительные упражнения из программы («Задержка дыхания», «Погружение» и т.д.) в той последовательности, в какой они описаны в самой «Программе обучения плаванию в детском саду» Е.К.Вороновой. Если ребенок еще не готов к этому (морально и физически), не настаивайте. Развлекая ребенка в воде (учитывая его предпочтения в играх и игрушках), периодически предлагайте выполнить упражнения из программы. Занятия в этом возрасте предлагают общее оздоровление организма, развития культуры движений. Главное, чтобы ребенок получил положительные эмоции, активно двигаясь и общаясь с родителями. Если вы используете на занятиях поддерживающие средства (круги, надувные, доски, ласты), желательно делать это во второй половине занятий.

Случается, что при первом погружении в воду малыш жалуется на холод. Отвлеките его игрушками, разговорами. Продолжительность пребывания ребенка в воде, как правило, составляет 30-45 минут, но первые занятия, безусловно, должны быть значительно короче. НЕ допускайте переохлаждения малыша. Синеющие губы – первый признак того, что занятия следует прервать и согреть ребенка под душем, в сауне или просто растереть руки, ноги, туловище полотенцем.

Неизбежен период привыкания к водным процедурам. Чем регулярнее ваши посещения бассейна, тем быстрее ребенок адаптируется. Оптимальный вариант – 2-3 раза в неделю. Если малыш заболел, подлечите его и обязательно возобновите занятия. Через 6-12 месяцев регулярных посещений бассейна, как правило, наблюдается эффект закаливания, ребенок значительно реже болеет.

Необходимо отметить еще одну важную деталь, о которой нужно помнить всегда! После занятий в воде голову и уши (снаружи и внутри) надо вытирать и сушить до «идеального» состояния! Ребенок не должен «заработать» по вашей вине отит, гайморит и другие простудные заболевания. Завершайте каждое занятие похвалой, даже если у юного пловца пока что-то не очень хорошо получилось. Используйте все то, что вызовет в ребенке желание вновь прийти в бассейн.

Все возникающие трудности при обучении воспринимайте 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.

Постройтесь не торопить события, ничего не форсируйте, не спугните в дошкольнике желание научиться плавать!

Обратите внимание на то, что если ваши занятия проходят в открытом водоеме, ребенок должен находиться между вами и берегом. Все его передвижения по воде должны быть от вас к берегу. Никогда, ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка без присмотра в воде и у воды!

Представленная программа обучения плаванию Е.К.Вороновой позволит каждому родителю обучить своего ребенка основам спортивных способов плавания, сформировать устойчивый навык удерживаться на поверхности воды. Возраст 6-7 лет – оптимальный для начала обучения плаванию по данной программе в детском бассейне. Если ваш ребенок старше, программа ему тоже подойдет. Хорошо, если к этому он уже умеет задерживать дыхание, погружаться в воду и плавать под водой с открытыми глазами.

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 поверхности воды (этому ребенок научиться, осваивая программу) позволит не растеряться в экстремальных ситуациях, находясь в открытом водоеме!

Прежде чем приступить к занятиям, ознакомьтесь со всеми этапами обучения, чтобы иметь общее представление о том, чему можно обучить

ребенка, следуя рекомендациям программы. Прочтите раздел «Плавание в детском саду». Там вы найдете необходимую информацию, описание игр, которые могут преодолеть возможные проблемы на начальном этапе обучения. Детально ознакомьтесь с текстом всех упражнений первого этапа – «Подготовительные упражнения», поскольку вы должны подставлять все движения, которым будете обучать дошкольника.

Первый этап обучения предполагает, что ребенок познакомится со свойствами воды, с возможностью удерживаться на ее поверхности без каких-либо движений. На данном этапе необходимо обратить внимание ребенка на логическую цепочку упражнений – вдох, задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение. Именно на этом этапе обучения он чувствует, что вода выталкивает тело на поверхность при условии задержки дыхания на вдохе и определенном положении частей тела.

Всегда имейте в виду, что находящийся в воде ребенок не способен концентрировать внимание столь же успешно, как и на суше. Необычная среда для него отвлекающий фактор, поэтому большую часть информации ребенок должен получать, находясь на бортике или в зале.

Сохраняйте сформировавшийся стиль общения с ребенком, используйте его привычки, привязанности, черты характера в процессе обучения. Постарайтесь не говорить ему: «Не бойся, это же так просто; плохо, неправильно». Пусть ребенок слышит от вас: «Хорошо! Молодец! Уже немного получилось! Делай так!» Перед началом занятия прочитайте еще раз тот раздел программы, которым вы будете пользоваться. Мысленно представьте всю организацию предстоящего занятия, поговорите с ребенком на эту тему, например: «Сегодня мы с тобой будем превращаться в звездочку», – называя те упражнения, с которыми предстоит ему познакомиться.

Каждое занятие начинайте с разминки. На первых порах это будет бег по дну с различным положением рук (руки над водой, руки в воде, руки выполняют гребковые движения) и прыжки в воде (на месте, с продвижением, поворотами и т.д.).

Позднее в разминку включайте упражнение предыдущих уроков в той последовательности, в которой они осваивались. Вся разминка – 5-10 минут, во время которой ребенок осваивает новое упражнение. Одного нового упражнения на каждом занятии первого этапа вполне достаточно. Затем, по мере усложнения упражнений, вы будете руководствоваться степенью обучаемости ребенка. Планируйте урок так, чтобы у него всегда оставалось время поиграть или просто свободно подвигаться в воде, независимо от того, освоил он новое упражнение или нет. Это «свободное купание» необходимо

для положительных эмоций, развития координации движений. В конце занятия похвалите дошкольника: «Молодец, ты сегодня старался!» пусть каждое занятие оставит в памяти приятные воспоминания, как для вас, так и для ребенка.

Где находится тот, кто обучает? Если малышу 3-5 лет – взрослый в воде с ним, если же старше указанного возраста, то лучше – на бортике. При этом, находясь с ребенком в воде, не следует руками мешать его движениям, поскольку он должен их чувствовать сам. Можете объяснить несколько раз, но ребенок должен сам выполнить конкретное движение, иначе вы усложните (и для себя, и для ребенка) процесс обучения.

Следуйте всем полученным рекомендациям, не нарушайте последовательности освоения упражнений, и вы обязательно добьетесь успеха!