

Как научить плавать ребенка

в возрасте 6-9 лет?

Сейчас лето – пора отпусков и пляжей и, конечно же, раздолье для детей! Придя на пляж, можно увидеть, как плескаются в воде и совсем малыши, и детишки постарше, которые уже не просто разбрасывают брызги, а умеют плавать. Что же делает в этот момент Ваш ребенок? Если он робко жмет к Вам и не решается подойти к воде, боязливо озираясь вокруг – значит, нужно срочно приступить к обучению его плаванию. Ведь, наверное, не стоит Вам объяснять, как полезно плавание для здоровья и позвоночника человека. **С помощью плавания развиваются легкие, укрепляются мышцы спины и брюшного пресса, укрепляются мышцы рук, да и вообще все тело становится гибким. С помощью чего можно научить ребенка плавать, и с какого возраста это лучше делать?**

С чего начать?

Вообще начинать занятия по обучению ребенка плаванию можно уже с 2-3 недель – как только заживет пупочная ранка. Конечно, занятия для таких малышей нужно проводить только в домашней ванне – ни о каких водоемах пока речи быть не может. Причина такого раннего начала в том, что в грудном возрасте малыш еще не боится воды, а вот потом избавить его от этого страха будет сложнее. Поэтому приучение к воде лучше начинать как можно раньше, хотя, конечно, не стоит ожидать, что грудничок сможет поплыть, как взрослый. Здесь имеется в виду тренировка определенных групп мышц и освоение малыша в воде, благо, существует большое количество методик по обучению младенца плаванию.



Что касается осознанных занятий, которые будут проводиться уже с подростком ребенком, то здесь есть два пути:

- отдать его в бассейн, где с ним будет заниматься профессиональный тренер,
- попробовать научить его плавать своими силами.

Выбор за Вами. Но все-таки, если Вы не хотите, чтобы Вашего ребенка обучали чужие люди, да еще и в большой группе, где вряд ли ему будет уделяться много внимания – нет ничего лучше, как самим заняться его «плавательными способностями». И начать лучше дома, в домашней ванне. А если у Вас есть специальный надувной бассейн-«лягушатник» - это будет просто лучшим вариантом из всех возможных! И первые занятия по плаванию начнутся с...дыхания! Да-да, не удивляйтесь, ведь тренировка дыхания – это базовая вещь для будущего пловца.

Упражнения на тренировку дыхания

Наиболее важно научить ребенка делать вдох и выдох в воде, а также задерживать дыхание. Для этого есть несколько простых упражнений.

1. Положить на ладонь (себе или малышу) какой-то легкий предмет. Это может быть маленький листок бумаги, перышко, лист с дерева. После этого вместе с ребенком сделайте глубокий вдох и потом выдохните через плотно сжатые губы, чтобы сдуть предмет с ладони.

2. Накидать в ванну много мелких игрушек и посоревноваться с ребенком: дуть на игрушки, стремясь к тому, чтобы поскорее прибить их к противоположному краю ванны.

3. Налить в ванну воды и представить себе, что маленький пескарлик затаился от хищной



щуки – сделать глубокий вдох и задержать на несколько мгновений дыхание. После этого опустить голову в воду и шумно выдохнуть носом и ртом – чтобы напугать и прогнать щуку.

4. Очень полезны для тренировки дыхания ныряния, но многие дети боятся нырять под вод, да еще и с открытыми глазами. Чтобы избавить ребенка от этого страха и добиться выполнения упражнения, можно разбросать по дну ванны много его любимых или вообще новых игрушек – и попросить ребенка достать их со дна. Увлеченный интересным заданием, он, скорее всего, забудет о своих страхах – и с удовольствием будет нырять. Единственное, нужно предупредить малыша заранее, чтобы под водой он не дышал, а делал вдох и задерживал дыхание до погружения и выдыхал только тогда, когда вновь окажется на воздухе. Если же малыш все-таки нахлебается воды – достаньте его и дайте ему спокойно откашляться и отплеваться. Стучать по спине или переворачивать его в различные нелепые позы не нужно – если только Вы, конечно, не хотите его напугать так, чтобы он еще пару лет боялся воды, как огня.

5. Похожее упражнение на погружение под воду – налить немного воды в ванну, попросить ребенка сделать глубокий вдох, опустить голову под воду и достать носом дна – как это делают аисты клювом.

6. Если Вы нальете полную ванну воды – Вы можете сделать следующее упражнение: малыш надевает щеки, делает глубокий вдох и, задержав дыхание, погружается в воду, как бы прячась от Вас. Спустя несколько секунд он выныривает и выдыхает.

7. Ребенок делает глубокий вдох, вытягивает губы трубочкой и опускает их в воду, после чего выдыхает, пуская по воде забавные пузырьки. Такое упражнение желательно проделывать 5-6 раз с небольшими паузами для отдыха.

8. Набрать в ванну небольшое количество воды и спокойно положить ребенка в ванну на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, голова приподнята, малыш смотрит на потолок, а Вы поддерживаете его голову руками.

9. Исходное положение, как в предыдущем упражнении, но теперь попросите ребенка поднимать-опускать прямые ноги, подбрасывая носками воду вверх.

После того, как Вы с ребёнком освоите эти простые упражнения – можно отправляться на пляж. Только, конечно, помните о том, что его нельзя оставлять на воде без присмотра.

Обучающие игры в водоеме

Прежде, чем пустить малыша в водоем, убедитесь в его безопасности. Прежде всего, самостоятельно обследуйте дно на предмет наличия осколков бутылок, коряг, битой арматуры и других неприятных «сюрпризов». Нелишним будет и узнать глубину водоема, есть ли на дне ямы и резкие переходы с мелководья на глубину. Обратите внимание также на санитарное состояние водоема, температуру воды (для детей-дошкольников температура воды должна быть не менее 23 градусов), наличие водоворотов и силу течения реки.

Выбрать место для обучения ребенка-дошкольника плаванию необходимо рядом с берегом,

где глубина не превышает 1 метра, то есть примерно по грудь малышу (а лучше по пояс). Ну и, конечно, не оставляйте ребенка без присмотра во время обучения.

Какие же есть обучающие игры для того, чтобы сделать из Вашего малыша пловца высшей квалификации?

1. «Поплавки». Эта игра увлекательна даже для взрослого человека, не говоря уже о ребенке. Ее суть заключается в том, чтобы присесть под воду, сделав глубокий вдох, и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность, как поплавок.



2. «Звезда». Наверняка, эта игра также Вам знакома. Суть ее в том, чтобы, стоя ровно в воде, поднять руки вверх и плавно лечь на живот на воду. После этого развести руки и ноги в стороны и расслабиться, плавно покачиваясь на воде.

3. «Дельфинарий». Такая игра действительно напоминает поведение дельфинов. Суть ее заключается в том, чтобы погрузиться в воду, сделав глубокий вдох, после чего выпрыгнуть как можно выше и сделать выдох.

4. «Опорный мяч». Для этой игры ребенку понадобится надувной мяч, не тонущий в воде. Нужно взять его в руки, лечь на воду и, опираясь на него, плыть, работая ногами и стараясь менять направление.

5. «Наперегонки». Суть этой игры в том, чтобы научить дошкольника перемещаться в воде, помогая себе руками и ногами, делая гребки вокруг тела. Для этой игры Вам понадобятся плавающие игрушки, которыми Вы пользовались в домашней ванной. На расстоянии 3-4 метров от берега положите игрушки на воду, после чего, по сигналу, бегите к ним от берега наперегонки. Добежав до игрушки, малыш должен взять ее и вернуться с ней на берег. Победителем становится тот, кто собрал больше игрушек.

6. «Скольжение». Это упражнение нужно выполнять на глубине по грудь малышу и направлено на обучение его скользить и держаться на воде. Ребенок стоит в воде с поднятыми вверх руками и ладонями, положенными одна на другую. Вы стоите сзади него. Ребенок, сделав глубокий вдох, задерживает дыхание, после чего ложится на воду (как в упражнении «Звезда»), но не разводя руки и ноги. После этого он отталкивается от Вас ногами – и скользит по воде до полной остановки, лицом вниз, держа голову под водой.

7. «Стрела». Исходная позиция та же, но теперь ребенок отталкивается ногами от дна водоема, а не от Вас.

После общих обучающих игр начните выполнять упражнения на отработку элементов плавательных движений. Стоит отметить, что наилучший стиль плавания «для начинающих» - это кроль, ведь именно при плавании таким стилем сходным образом работают и руки, и ноги – как и при ходьбе и ползании. Освоив кроль, дети потом быстро обучатся и другим стилям плавания.



Какие же есть упражнения для обучения ребенка технике плавания?

1. «Тюлень». Это упражнение выполняется около берега, на мелководье. Ребенок ложится в воду на живот, плечи должны быть в воде, а голова над

водой. Ноги прямые и двигаются вверх-вниз, чуть позже к этому подключаются дыхательные упражнения – вдох над водой-выдох в воду.

2. «Скольжение» с ногами. Это упражнение напоминает упражнение «скольжение», но в процессе скольжения по воде необходимо работать ногами и делать вдох над водой-выдох в воду.

3. «Кроль». Это упражнение – прообраз того, как в будущем ребенок будет плыть кролем. Глубина воды должна быть ему по грудь. Ребенок ложится на воду, опускает лицо вниз, а для вдоха поворачивает голову в сторону той руки, которая заканчивает гребок. Движения ногами такие же, как и при упражнении «Тюлень», но к этим движениям подключаются и руки, которыми нужно двигать по очереди: сначала одной, потом другой. Пальцы рук должны быть сжаты вместе, а кисть согнута в виде лодочки. Выполняя гребок, малыш должен следить, чтобы рука проходила у него под животом до бедра. Можно потренировать движения руками на берегу, поднимая одну руку вверх, а другую держа вдоль туловища.

4. «Самостоятельное скольжение». Это упражнение – закрепление всего вышепройденого. Суть его в том, что ребенок ложится на воду и отталкивается от Вас, как в упражнении «Скольжение», после чего начинает работать руками и ногами, а Вы следите за тем, как он плывет, подстраховывая по необходимости. Выполнять это упражнение лучше на глубине по грудь ребенку.

И, конечно же, в очередной раз необходимо напомнить: если Вам даже кажется, что малыш научился плавать чуть ли не лучше Вас самих – одного его на воде оставлять крайне опасно, поэтому будьте всегда рядом – и хотя бы с берега наблюдайте за ним. Если же Ваш малыш начал тонуть – сохраняйте самообладание и бросьте ему что-то, за что он может зацепиться, дожидаясь Вашей помощи – спасательный круг или кусок пенопласта. После этого подплывите к нему, вытащите его на берег, очистите от слизи и грязи, а потом положите его на свое согнутое колено, чтобы его голова и ноги свесились вниз и вода вышла из легких.

Кроме того, не увлекайтесь нырянием – частая задержка дыхания может вызвать головокружение. И не ждите, что Ваш ребенок спустя пару-тройку занятий поплывет. Кто-то плавает уже в 6 лет, кто-то учится этому только к 20 годам, а кто-то всю жизнь боится воды как огня. Все это глубоко индивидуально – и когда придет время, Ваш ребенок обязательно поплывет. И Вы еще будете гордиться тем, что именно благодаря Вам он так славно держится на воде!