

Папы и мамы, учите ребенка плавать

Подготовила
инструктор по физической культуре
Хазиахметова Э.М

ЛЕТО! Лучший отдых у воды. Держаться на воде должен уметь каждый. За детей, за их плавательную науку отвечают прежде всего родители. Не упускайте время! Подготовительные занятия с 4-5- летним ребенком можно проводить в обычной ванне. Многие малыши боятся окунуться в воду с головой, открыть там глаза, выдохнуть в воду. Всему этому можно научиться в ванной. Вода в ней должна доходить сидящему ребенку до груди.

1. И.п. для упражнений: ребенок садится на пятки и опирается руками чуть выше колен. Проследите за тем, чтобы во время упражнений он не вытирал лицо руками, а вдох делал только ртом.

2. Обливание.

Зачерпнув пригоршнями воду, сделать вдох, поднять руки и вылить воду на голову. Во время этого «душа» не закрывать глаза и не вытирать лицо руками. Повторит 5-10 раз.

3. Погружение в воду.

Прежде всего надо научить ребенка задерживать дыхание на 10-15 с, не опуская лицо в воду. Этому можно посвятить 3-4 занятия и лишь затем выполнять само упражнение. Приняв и.п., малыш должен сделать вдох, закрыть глаза и опустить лицо в воду на 5-10с. После 3-4 удачных попыток опустить в воду голову, задержав дыхание на 5-10с.

4. Сделать вдох, погрузиться в воду с головой и открыть глаза.

Научиться смотреть в воде необходимо, чтобы уметь ориентироваться. Предложите ребенку собрать со дна ванны, заранее брошенные в воду камешки, оловянных солдатиков или еще какие-либо предметы.

5. Выдох в воду («Гудок»).

Сначала, опустив подбородок в воду, можно дуть на поверхность так, как дуют на чай (сдуть с места плавающую игрушку: уточку, кораблик) Повторить 6-10 раз. Затем, сделав вдох, сложить губы трубочкой и, опустив лицо или голову в воду, гудеть как можно громче. Если на воде появляются пузыри, ребенок выполняет упражнение правильно.

6. Гребки.

Поднять руки вперед и положить ладони на воду. Делать поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, при движении вниз рука должна доходить до бедра, дыхание равномерное. Затем делать одновременные движения прямыми руками вверх-вниз, в и.п.-вдох, опуская руки вниз – выдох. По мере тренированности делать выдох в воду.

7. Вдох сбоку.

Это упражнение поможет быстрее освоить технику плавания способом «кроль на груди». Приняв и.п., повернуть голову вправо так, чтобы левая щека и левое ухо были на воде. Сделать глубокий вдох, повернуть голову лицом в воду до бровей (глаза открыты) и сделать продолжительный полный выдох в воду. Повторить 6-10 раз. Затем разучить упражнение с поворотом головы влево.

8. Движение ногами кролем.

Сесть на дно ванны, вода должна доходить до пояса. Опираясь руками о дно, прямыми ногами совершать попеременные движения верх - вниз, носки оттянуты. При появлении ног над водой должны появиться брызги.

Игры на воде.

Спортивные игры и забавы на воде, которыми должны руководить взрослые, укрепляют здоровье, помогают приобрести и совершенствовать необходимые для плавания навыки.

1. «Морской бой». Стать лицом друг к другу на расстоянии полутора - двух шагов, каждый играющий брызгает в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

2. «Сосчитай». Встать лицом друг к другу. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза; другой показывает ему под водой (на расстоянии 30-40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

3. «Надень круг». Положить перед собой резиновый круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

4. «Весы». Встать спиной друг к другу, продев руки под локти партнера. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера ото дна. Опускает свое лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.

5. «Кто прыгнет выше?». Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь ото дна ногами и делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.

Литература:

Научно-практический журнал «Здоровье дошкольника» № 3, 2009г. ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника»