

Обучение детей плаванию в домашних условиях

Плавание - жизненно важный навык. Почему? Вероятно, прежде всего потому, что большую часть поверхности Земли (71%) занимает водная среда, и человек вольно или невольно вынужден с ней контактировать.

Плавание имеет оздоровительное значение. Даже простое нахождение в воде без движения вызывает повышение обмена энергии вследствие теплоотдачи. Благодаря высокому сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью. У лиц, систематически занимающихся плаванием, увеличены размеры сердца, при этом известно, что показатели объёма полостей сердца являются мерой его функционального резерва. У пловцов обычно хорошая осанка: они стройны, гибки и не сутулятся. Плавание способствует развитию функции дыхания. На грудную клетку пловца действует большое гидростатическое давление. Это затрудняет вдох и выдох; в результате существенно улучшается вентиляция лёгких, что, в свою очередь, имеет большое профилактическое значение. При плавании работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. Нагрузки при плавании чаще всего носят выраженный динамический характер. Механизм мышечного «переключения» (напряжение – расслабление) удачно оптимизирует нагрузку. Любое нахождение в воде – это всегда охлаждение. В условиях высокой теплоотдачи плавание даёт прекрасный закаливающий эффект. В сочетании с другими факторами закаливающего воздействия, а также с занятиями физическими упражнениями плавание становится незаменимым средством укрепления здоровья, повышения жизнестойкости организма.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды: вода легко попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении рот ребёнка остаётся открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребёнка задержке дыхания на вдохе и каждый раз напоминать ему, чтобы его рот при соприкосновении с водой был закрыт. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох: он выполняется только над водой! Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающихся не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Важно приучать ребёнка с первых же занятий держать глаза в воде открытыми и все упражнения выполнять с открытыми глазами (при выключенном зрительном анализаторе теряется ориентировка в пространстве,

появляются страх, неуверенность в своих силах, возрастают отрицательные эмоции).

Нельзя оградить ребёнка от всех трудностей, связанных с освоением с водой, они, безусловно, будут, - но его нужно убеждать в том, что с каждым разом их станет всё меньше и меньше: малыш сам это почувствует, у него появится уверенность в своих силах.

Все упражнения нужно осваивать последовательно и постепенно так, чтобы новое опиралось на уже знакомое. Обучение можно начинать уже в домашних условиях.

Упражнение 1. Склониться над тазиком и умывать лицо; дать воде свободно стекать, не стряхивая её с лица.

Упражнение 2. То же, что и 1, но стараться не закрывать глаза, дать возможность воде свободно стекать с лица.

Упражнение 3. И.п. – склоняясь над тазиком. Горстями набирать воду, поливать себе шею. Дать воде свободно стекать.

Упражнение 4. И.п. – склоняясь над тазиком. Горстями набирать воду, поливать себе голову, пусть вода сначала стекает по затылочной части.

Упражнение 5. И.п. – то же. Произвольно поливать водой голову, давать ей свободно стекать.

Те же упражнения можно проделать с помощью родителей или старших друзей. Они тоже могут поливать воду из кувшина.

Здесь особенно нужны внимание и забота старших. Их нахождение рядом, доброжелательное отношение вселяют в ребёнка уверенность и желание выполнять задания.

Как правило, эти упражнения выполняются во время гигиенических процедур.

Такие же упражнения можно проделать под душем. Для начала надо поднять руки вверх, уже на уровне ладоней вода будет рассеиваться на мелкие брызги, разлетающиеся в разные стороны, для того чтобы сильные струи воды больно не ударили по голове, по лицу, по поверхности тела. Вода должна быть тёплая и приятная располагающая к комфорту.

Упражнения в домашней ванне.

1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду. Ребёнок должен проверить: открыты или закрыты его глаза в воде.

Ребёнок должен научиться контролировать своё поведение. Установка «Открыты или закрыты глаза?» этому способствует.

2. То же что и 1, но после опускания лица открыть в воде глаза. Повторить задание несколько раз.

3. Сидя в ванне, опустить лицо в воду, открыть глаза, рассмотреть разбросанные игрушки. Игрушки должны быть ярких окрасок, разных форм.

4. Сосчитать, сколько на дне ванны разбросано игрушек.

5. Собрать игрушки одного цвета, сосчитать их количество.

6. Выбрать самую любимую игрушку.

Все эти упражнения направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывания глаз. Если ребёнок не может выполнить эти задания, надо «отступить» чуть – чуть назад; намочить полотенце или губку, выжать на лицо ребёнка, дать возможность воде спокойно стекать.

7. Из кувшина поливать на лицо, голову, особенно на затылочную часть, давая воде возможность свободно стекать; при этом ребёнок не должен закрывать глаза, выполнять защищающие движения.

Плавание всегда связано с трудностями дыхания. Существующие проблемы дыхания можно начинать решать уже в домашних условиях.

1. На счёт «раз», «два», «три» задержать дыхание на вдохе. Взрослый считает вслух.

2. Сделать глубокий вдох, выполнить длительную задержку дыхания, сосчитав «про себя» до восьми, сделать выдох.

3. Выполнить громкий выдох. Для этого сделать полный глубокий вдох, сомкнуть губы, выдох произнести энергично, со звуком.

4. «Крошки на столе». Сдуть крошки со стола, выполнить это быстро и энергично.

5. «Листочек». Взять на ладонь небольшой листочек (можно бумажный), поднять ладонь до уровня подбородка, листочек должен оказаться на расстоянии 15 см от рта. Сдуть его быстро и энергично, выдыхая через рот. Ладонь можно отвести дальше. Повторять упражнение несколько раз.

6. «Надуй шар». Надувать обычные детские шарик. При выполнении данного упражнения условия выполнения выдоха аналогичны условиям выдоха в воду: и там, и там выдох затруднён.

7. «Сделай ямку». Выполнять энергичные выдохи на поверхность воды – так, чтобы образовались ямки.

8. «Дырка». То же что и 7, но выдох выполнить так, чтобы ямка была большой и глубокой.

9. «Подуй на игрушку». Дуть на плавающую на поверхности игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперёд. Хорошо, если такой игрушкой будет кораблик.

10. Выдох в воду. Сидя в ванне, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, выдох сделать через рот произвольно, как удобно. Повторить задание несколько раз.

11. «Пузыри». Повторить предыдущее упражнение, в воде открыть глаза, посмотреть, как образуются во время выдоха пузыри.

12. «Громкие пузыри». Пускать пузыри громко, громче всех!

13. «Выдохи в воду»: а) выполнить выдох в воду по типу звука «пэ...» чуть длинно, но энергично; б) выполнить выдох в воду по типу звука «фу...», энергично и чуть затянуто; в) выполнить выдох в воду по типу звука «ху...», энергично и затянуто. Эти упражнения помогают отыскать оптимальный вариант выдоха.

На начальном этапе обучения плаванию закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде.