

**Консультация для родителей:
«Где учить ребёнка плавать после
года?»»**

Ханова Назифа Фаниховна

***Инструктор по физической культуре
(для обучения детей плаванию)***

Г. Набережные Челны

Многие родители спрашивают, как научить ребёнка плавать, если ему 1-2 года и ранее он не занимался плаванием? Если в вашей поликлинике не т бассейна, можно и после года, как и до года, учить ребёнка плавать в домашней ванне. Не раз наблюдали как ведёт ребенок себя в домашней ванне. Вначале робость и неуверенность, глубокий вдох, затем улыбка, осторожные приседания и наконец, счастливый смех, фейерверк брызг, радости, движений.

НАУЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ ВЫДОХ И ВДОХ НАД ВОДОЙ – ВОТ ФЛЬФА И ОМЕГА ПЛАВАНИЯ.

Эти навыки необходимо дать ребенку прежде всего. Обучение начните в тазике с водой. Казалось бы, все теперь предельно упрощено. Но даже водоемом стал привычный тазик, упражнение все равно окажется трудновыполнимым. Выдыхать надо на 3 счета, а вдох делать на один, при этом дышать ритмично да еще правильно выжимать воздух диафрагмой, грудной клеткой. Попробуйте все это объяснить ребенку! Очень трудно да и не нужно. Гораздо успешнее пойдет дело, если все эти навыки дать ребёнку в игре.

Поставьте на скамейку тазик с водой так, чтобы он оказался на уровне плеч ребенка, опустите в него парусный кораблик, покажите, как надо, набрав воздух, дуть в паруса подбородок над водой, чтобы кораблик доплыл до другого берега. Если ребёнку понятна цель, у него появится интерес и азарт, он выдыхает воздух старательно, полностью, что и требуется. Малыш 1-2 лет может прогнать кораблик от бортика к бортику 6-8 раз, а 3-4 летний 8-10 раз. А теперь надо учить задерживать дыхание под водой. Но для начала пусть ребенок проделает это на суше, сидя перед тазиком. Наберите в горсть воды и скомандуйте: приготовиться! Не дышать! Ныряй! И вылейте воду ребенку на лоб, на лицо. Это можно проделать 6-8 раз. Чтобы ребенок не устал, в середине занятий устройте перерыв – дайте ему расслабиться, поиграть, попрыгать, сделать 2-3 простых гимнастических упражнения. Попрыгайте и вы вместе с ним: это и взрослому полезно.

ЗАНИМАТЬСЯ МОЖНО НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, А 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ, НА ЗАНЯТИЯХ НЕ СПЕШИТЕ, КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ РАЗУЧИВАЙТЕ ТЩАТЕЛЬНО.

Через 1-2 недели надо превратить кораблик в подводную лодку – снять с него паруса, опустить на дно тазика. За этой подводной лодкой необходимо нырнуть. Звучит знакомая команда. Но теперь уже ребенок должен на -3 сек опустить лицо с открытыми глазами в тазик. Как это сделать – покажите ему сами в другом тазике, стоящем рядом.

КОГДА РЕБЕНОК НАУЧИТСЯ ПОГРУЖАТЬСЯ, ЗАДЕРЖИВАЯ ДЫХАНИЕ, НАДО ОСВОИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ ВАЖНОЕ УПРАЖНЕНИЕ – ВЫДЫХАТЬ В ВОДЕЮ

И снова помогут игра и собственный пример. Предложите ребенку: «Ну-ка давай посоревнуемся, кто пустит в воде больше пузырей?, Кто сдвинет свою подводную лодку?»

Следите, чтобы ребенок выдыхал на счет 1,2,3, а подняв голову вдыхал на счет 1. Объясните ему, что вытирать глаза и лицо не надо. В зависимости от успеха можно заниматься таким образом полторы-две недели. Когда ребенок хорошо освоит эти упражнения, можно переходить в ванну. В тазике температура воды была 28-29 градусов для плавающих впервые ее надо в ванне вначале сделать по теплее 32-33 градуса, а затем снижая постепенно, через несколько месяцев дойти до 28 градусов.

ЗАПОМНИТЕ ТВЕРДО: КОГДА РЕБЕНОК В ВАННЕ ОТХОДИТЬ ОТ НЕГО НЕЛЬЗЯ НИ НА СЕКУНДУ! В ванне повторяется все то, что уже проделывалось в тазике. Снова пособием станет парусный кораблик, и пусть ребенок сидя в ванне, на счет «раз» вдохнет, и на «раз, два, три» хорошенько выдохнет, подгоняя кораблик к берегу. Это можно повторять 8-10 раз, а с 2-3 летними 12-14 раз. Не будем спешить окунаться с головой – сначала сделайте знакомую имитацию ныряния, поливая воду на ребенка из горсти, потом можно по команде спускать лицо с открытыми глазами. Пусть ребенок отдохнет, поиграет. Бросьте в воду кубики, буквы или цифры, вырезанные из цветного пенопласта, любые плавающие игрушки. Малыш может попрыгать, но надо держать его подмышки, чтобы он не упал, поскользнувшись и не ушибся. Прошло примерно месяца 3 ваших занятий. Ребенок не боится воды, опуская в нее голову умеет правильно выдыхать и вдыхать.

ТЕПЕРЬ ПОРА ЕМУ НАУЧИТЬСЯ НЫРЯТЬ.

Упражнение называется «поплавок»: наш маленький ныряльщик должен сделать вдох и опуститься на дно, затем, подобно поплавку, вновь легко подняться. Сначала покажите ему на суше, какую надо принять позу, чтобы стать «поплавком»: присесть на корточки, сжав колени руками, опустив голову и сжав колени и подбородок к груди. Нырнуть интересно за каким –нибудь предметом: за той же подводной лодкой, например. Можно бросить на дно ванны обыкновенный металл, ложку, - она красиво блестит в воде, ее удобно взять в руки.

Итак, приготовились! Ребенок сидя на корточках в ванне, делает вдох над водой. Ныряем! – обнимает колени опускается под воду, глаза открыты. Раз, два, три! – берет ложку, выдыхая в воду, и распрямившись, подымает голову над водой. Следите, чтобы при вдохе подбородок касался воды.

Это тоже важное правило для пловца. Которое должно войти в привычку. Если подымать голову слишком высоко над водой, более глубоким будет и следующее погружение. Сделать «поплавок» в течении одного занятия можно 2-4 раза с перерывами для других игр в воде. Всего в ванне ребенок остается 18-15 минут, через месяц можно уже нырять, выныривать и тут же снова нырять. Упражнения такими сериями очень важны, отрабатывайте их тщательно, не спеша. Выдох должен быть полноценным, ведь если в легких остается воздух, то и вдохнуть хорошо не удастся. Поэтому лучше не просто брать предмет со дна, а стараться подвинуть его своим выдохом. Так что ложку снова замените подводной лодкой. Таких серий в течении занятий ребенок 1-2 лет может проделать 4-5 подряд. 3-4 летний ребенок 6-8 раз.

Когда и это хорошо освоено, начните тренировки на спине. Ребенок ложится на воду с поджатыми к животу ногами, лежит на спине, опущенными и разведенными руками опускает под воду и голову, и дуя из воды, старается подвинуть. Потом приподнявшись, сидя или полусидя в ванне, делает вдох над водой, а выдыхает уже под водой. Вот теперь, освоив навыки ритмичного дыхания, уметь нырять – выныривать – нырять, ребенок подготовлен к тому. Чтобы научиться плавать брассом, кролем, дельфином. В принципе он уже подружился с водной стихией, а самое главное – он закалился.

Закаливающий метод можно усилить, пользуясь методом, так называемого, холодного пятна. Вот как это делается: ребенок сидит в конце ванны, противоположном краном. Пускайте холодную воду и взяв ребенка под мышки, проведите его несколько раз из теплого края ванны к холодному. Это проделывают в конце занятий. Количество проводок из тепла в холод 4-6 в первый раз, возрастает в каждые две недели на одну и доходит до 10-12 раз. Заниматься можно спустя час-полтора после еды, лучше всего днем. Можно перенести тренировки и на утро и на вечер, но не перед сном.