

Начинаем плавать.



А теперь давайте познакомимся с водой. Общение с ней всегда радость. Плавание укрепит здоровье, поможет развить такие важные качества, как смелость, упорство, дисциплинированность, уверенность в себе, сформировать двигательные навыки. Занятия плаванием, игры на воде доставят большое удовольствие вашему малышу, это – хороший отдых и развлечение. Вспомним замечательные строки К. И. Чуковского:

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться,
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде – вечная слава воде!

Начинаем с закаливания. Ему принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Осенью, зимой и весной на улице холодно. Малыш может простудиться и заболеть. Чтобы избежать простудных заболеваний, нужно выработать устойчивость организма к холоду.

Ежедневно утром и вечером умываться. Умывать не только лицо, но и шею. Если вы это будете делать регулярно, умывание войдет в привычку.

- В дальнейшем начните обтирать малыша до пояса.
- Не забывайте только насухо растереть его полотенцем.
- Ежедневно обливайте прохладной водой стопы ног.
- Придет лето, выработанные привычки обязательно пригодятся малышу для того, чтобы научиться плавать. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека, умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Важно научиться не бояться воды.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка рот остается открытым. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе и каждый раз (в домашних условиях) напоминать ему, чтобы рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что вдох выполняется только над водой!

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа или глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения. При этом занимающиеся рефлекторно закрывают глаза. При выключенном зрительном анализаторе теряется ориентировка в пространстве, появляется страх, неуверенность в своих силах, возрастают отрицательные эмоции. Поэтому с первых занятий необходимо приучать открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Плавание – это всегда охлаждение. Если температура тела равна примерно 37 градусов, то t воды для занятий – 28 – 30 градусов С. В воде имеет место огромная теплоотдача. Нужно постоянно следить за температурой воды и состоянием ребенка.

Самое главное, о чем должны помнить родители: нужна последовательность и постепенность при знакомстве с водой.

Упражнения в домашней ванне.

Ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

1. Сидя в ванне, задержать дыхание, опустить лицо в воду.
2. Сделать все, как в упражнении 1, только в воде открыть глаза. Повторить задание несколько раз.
3. Посмотреть, как выглядит в воде игрушки, которые разбросаны на дне.
4. Сосчитать сколько игрушек на дне.
5. Посмотреть какого цвета в воде игрушки и т.д.

Упражнения на дыхание.

Задержка дыхания. На счет раз, два, три задержать дыхание после обычного вдоха. Мама считает вслух.

Длительная задержка дыхания. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Сосчитать «про себя» до 7 – 8, сделай выдох.

Громкий выдох. Сделать глубокий вдох, задержать чуть-чуть дыхание, сомкнуть плотно губы, после этого сделать быстрый энергичный выдох (попытаться при этом громко произнести «ху!»).

Сделай ямку. Сесть в ванну, набрать в ладони воды, дуть, как на горячий чай, чтобы образовалась ямка.

Подуй на игрушку. Дуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

Выдох в воду. Сидя в ванной, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, сделать выдох через рот произвольно, поднять голову на поверхность. Повторить несколько раз.

Пузыри. Повторить упражнение 4, открыть в воде глаза, посмотреть, как образуются во время выдоха пузыри.

Громкие пузыри. Попробовать теперь пускать пузыри громко, громче всех!

Выдохни в воду.

1. выполнить выдох в воду по типу звука «пэ...» (чуть длинно, но энергично).
2. выполнить выдох в воду по типу звука «фу...» (энергично, чуть затянуто).
3. выполнить выдох в воду по типу звука «ху...» (энергично, затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребенку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в

воду. Энергичный выдох нужен потому, что ограниченное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Теперь малыш может по-настоящему обучаться держаться на воде и плавать.

К воде.

Хорошо, что снова лето,
Снова солнце высоко,
Что вода в пруду нагрета,
Как парное молоко.

Г. Ладонщиков.

Родители! Возьмите ребенка за руки, ходите так у кромки воды вдоль берега; причем сами – со стороны воды. Пусть у ребенка в воде окажутся только стопы. Поиграем?

Догони меня – догоню тебя!

Мама и папа! Вы догадались, как вам поступить? Бегая около воды и удерживая ребенка за руку, следует постепенно все дальше и дальше забегать в воду, оставляя за собой брызги и увлекая в воду ребенка.

Верхом к водичке!

Посадили ребенка на спину и побежали в гости к воде. Держите ребенка крепче! В воду надо вбежать так, чтобы ребенок мог хотя бы стопами коснуться воды («Водичка ласковая и добрая!»).

Попросите малыша войти в воду по пояс, подчерпнуть ладошками воду и вылить ее на голову.

Родители! Вам желательно находиться рядом, а еще лучше выполнять все вместе с ребенком.

Переправа.

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

При этом ладони нужно развернуть, опираясь на воду, отталкиваясь всей поверхностью ладоней. Вместе с ладонью в воде должна быть скрыта и часть руки.

Карусели.

Возьмитесь за руки, образуя круг. Начните движение по кругу, ускоряя шаг.

Еле – еле, еле – еле

Закружились карусели,
А потом, потом, потом –
Все кругом, кругом, кругом.

Бежим в другую сторону:

Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.

Морской бой.

Чтобы не бояться брызг, поиграйте в эту игру. Брызгая в лицо «противнику», вытесни его на берег и т.д.

Уважаемые родители! Все рекомендуемые задания преследуют одну цель: предупредить боязнь воды. Данная цель может быть достигнута путем выполнения серии последовательных заданий, в ходе которых ребенок постепенно знакомится с необычной средой, обретает первичные навыки, необходимые для дальнейшего обучения плаванию.

Литература.

Викулов А.Д., Бутин И.М., Развитие физических способностей детей. Ярославль. Гринго. 1996.

Инструктор высшей категории
по ФИЗО: Наравцевич Т.А.