

# Уважаемые родители. Научите детей плавать! И беды вам избежать!

## Уважаемые родители. Научите детей плавать! И беды вам избежать!

«Безопасность и здоровье подрастающего поколения – превыше всего! Учите детей плавать! Это не только поможет предотвратить беду, но и сделает ребят сильнее и уверенней».

Рано или поздно наступает момент, когда родители задумываются над тем, как научить плавать ребенка. Это не такая простая задача, как может показаться на первый взгляд.



### Что не нужно делать при обучении ребёнка плаванию?

В первую очередь не стоит использовать дедовские экстремальные способы забрасывания малыша в воду. Нельзя игнорировать страх глубины, который существует у многих с раннего детства. Не стоит сразу надевать на ребенка резиновый круг, а тем более ласты и другие аксессуары для плавания. Привыкание к воде должно быть постепенным. Желательно проводить данный процесс в форме игры.

### Учите плавать играючи

Для начала следует определиться с местом для обучения. Самым лучшим вариантом может быть неглубокий бассейн, в котором (в отличие от

природного водоема) хорошо просматривается дно и спокойная чистая вода.

Пусть ребенок играет с водой, брызгается, пускает пузыри, демонстрирует различные фигуры, морских животных, сказочных персонажей. Можно забрасывать какую-либо крупную плавучую игрушку, чтобы ребенок, опираясь на нее, доставал предмет из бассейна. Расскажите ему, что плыть быстрее, чем ходить по дну ногами. Таким образом произойдет освоение правильной техники горизонтального положения тела в воде и основам безопасного дыхания.

### **Какие аксессуары лучше всего использовать для обучения?**

Без специальных приспособлений не обойтись. Если вы решили научить ребенка плаванию всерьез, то не стоит использовать надувные нарукавники или жилеты. Не самым лучшим помощником будет и надувной круг. Подобный инвентарь не дает ребенку почувствовать плавучесть своего тела без дополнительных приспособлений. Кроме того, может надолго закрепиться неверное положение головы во время гребковых движений руками.

Лучшими аксессуарами для обучения ребенка плаванию будут плавательные палки и **доски для плавания**. Опираясь на них, он научится координировать тело в воде, поворачивать корпус и голову, выполнять синхронные толчки ногами с одинаковой силой. Освоив данные упражнения, можно переходить на тренировку гребковых движений рук без инвентаря с прерывающейся поддержкой ребенка в районе живота. **Детские очки для плавания** помогут ребёнку эффективно освоить технику плавания и ныряния.

Через несколько занятий вы убедитесь в высокой эффективности такой формы обучения плаванию. И может быть ваш ребенок, спустя несколько лет, станет хорошим пловцом и будет побеждать на спортивных соревнованиях. А самое главное – он будет в безопасности!