

Учите детей плавать!



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

1. «Уважаемые родители! Чтоб вблизи воды не струсить и от страха не дрожать – научите детей плавать! И беды вам избежать!»

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

### **Как научить ребёнка плавать**

#### **Как учить плавать ребёнка до 3 лет**

Водные процедуры с малышом, несомненно полезны, и приучать к ним можно с самого раннего возраста. Однако они не предполагают самостоятельного перемещения, а значит, никакого отношения к плаванию не имеют.

К тому же такие занятия закрепляют неправильные движения и положение тела. В итоге, когда позже ребёнок будет осваивать полноценное плавание, его придётся долго переучивать. Чтобы заложить фундамент для юного пловца, нужно знакомить его с водной стихией постепенно и исключительно в игровой форме.

Главная задача родителей на этом этапе — помочь ребёнку преодолеть страх перед большой водой. В идеале можно попытаться научить его погружать лицо в воду. Потом навыки пригодятся для правильного дыхания. Для этого сделайте следующее:

Занимайтесь с ребёнком и игрушками в мелком бассейне с тёплой прозрачной водой.

Брызгайте друг на друга. Не бойтесь попасть водой на лицо и успокаивайте ребёнка, чтобы он не опасался этого.

Пусть вместе пускают пузыри, опуская лицо в воду. Сначала ртом, а затем носом.

Просите ребёнка приседать, окунаясь в воду, и тут же выныривать.

## **Как учить плавать ребёнка от 3 до 5 лет**

Детей в этом возрасте уже можно научить свободно, плавать без какого-либо стиля, если проявить выдержку. Дошкольники не способны долго концентрироваться и следовать указаниям, выполнять несвойственные им вещи, поэтому обучение должно проходить в игровой манере.

### 1. Выберите правильное место

Лучше всего учить ребёнка плавать в бассейне или большой ванне вроде джакузи. Море подходит гораздо меньше из-за солёной воды и волн, которые помешают. Река или озеро тоже не идеальны: вода в них непрозрачная и холодная, поэтому юному спортсмену будет тяжело психологически.

Глубина — по пояс или чуть выше, чтобы пловец чувствовал себя в безопасности. Температура воды желательно повыше — 25–28 °С. При этом, пока ребёнок не привыкнет к плавательным очкам, влага не должна вызывать жжение глаз, если открыть их на глубине.

### 1. Снимите нарукавники и жилет

Откажитесь от любой экипировки, призванной поддерживать на плаву. Круги, доски и другие приспособления нарушают баланс тела и не дают малышу научиться самостоятельно, держаться на воде.

При использовании жилета или нарукавников ребёнок вжимается в опоры и высоко поднимает голову, напрягая шею. По-настоящему научиться плавать можно только ныряя под воду, поэтому важно сразу убрать все плавсредства.

### 1. Приучите ребёнка к очкам

Как и все последующие шаги, этот нужно выполнять исключительно в игровой форме, а лучше ещё и показывая на личном примере. С пятилетками проблем, скорее всего, не возникнет, а вот дети помладше могут капризничать.

Примерьте очки ребёнку и отметьте, как они ему идут. Постоянно хвалите и восхищайтесь им, даже если удалось лишь прислонить защиту к лицу и не заводить резинку на затылок. Нажимайте на очки и показывайте, какой смешной хрюкающий звук они издадут, и

предлагайте попробовать это самому. Если очки не закрепляются на лице, говорите «Глазик отклеился».

Если малыш боится и не хочет надевать аксессуар, будьте доброжелательны, не давите и наберитесь терпения. Переключитесь на возню с игрушками и попробуйте ещё раз чуть позже. Понемногу после 5–10 примерок он поддастся, особенно когда поймёт, как хорошо в очках видно под водой.

1. Дайте привыкнуть к воде

Перед обучением ребёнку нужно раскрепоститься и перестать бояться воды. Для этого немного пошалите вместе с ним.

Брызгайтесь на мелководье, шлёпая руками и ногами.

Возьмитесь за руки и, опуская лицо в воду, пускайте пузыри ртом, носом.

Показывайте друг другу языки и стройте под водой гримасы.

1. Отработайте опускание лица в воду

Обучение плаванию строится на погружении лица в воду. Это неестественно для ребёнка, поэтому не получится просто сказать ему: «Делай вот так». И здесь на помощь приходят игры.

Сначала брызгайтесь так, чтобы влага попадала на лицо обучаемого. Можете понемногу поливать его, показывая, что это не страшно и весело.

Приседайте и подпрыгивайте на разной глубине, чтобы при погружении вода доходила ребёнку до губ, затем до глаз, и так постепенно просите его окунуться на секунду с головой. Закрывать глаза при этом не нужно.

Разбросайте на небольшой глубине игрушки, чтобы их нельзя было достать рукой, не окунувшись с головой, и попросите провести спасательную операцию или сбор сокровищ.

Когда ребёнок хлебнёт воды и закашляется, реагируйте спокойно и весело, давая понять, что ничего плохого не произошло. Попросите резко выдохнуть через нос, как при сморкании, и остатки воды легко уйдут из носоглотки, а с ними и неприятные ощущения.

1. Научитесь выдыхать в воду

Следующий этап — освоение выдоха в воду. Он используется во всех стилях и имеет ключевое значение в правильной технике плавания. Частично ребёнок уже знаком с этим приёмом, пускание пузырей и есть выдох.

Продолжайте закреплять навык, пуская пузыри у бортика бассейна. Делать это дошкольник должен непременно носом, поскольку ртом осуществляется вдох.

Прыжки и приседания из предыдущего шага также помогут. Добавьте к ним выдохи в воду в момент погружения.

Для правильного выдоха попросите ребёнка набрать воздух, закрыть рот рукой и издать носом протяжный звук «м-м-м».

1. Потренируйтесь держаться на плаву

Для этого есть простые упражнения — «медуза» и «звёздочка», которые очень нравятся детям. Их суть заключается в зависании в воде на задержке дыхания и расслаблении шеи.

### **Как выполнить упражнение «медуза»**

Попросите малыша лечь на воду и слегка поддерживайте его под грудь. Всё тело и, самое главное, шея находятся в расслабленном состоянии, напоминая медузу. Смотреть нужно на дно, а не перед собой.

Чтобы добиться от ребёнка таких действий, придумайте игру с поиском сокровищ или что-то в этом духе.

### **Как выполнить упражнение «звёздочка»**

Положите юного пловца на воду и поддерживайте под грудь своими руками. Попросите его развести руки-ноги, изобразив звезду.

Как и в предыдущем упражнении, лицо нужно опустить в воду и расслабить шею. Используйте для мотивации игры.

Другой вариант, который можно выполнять для разнообразия, — «звёздочка» на спине.

1. Пробуйте скольжение в воде

Теперь пришло время начать двигаться. Для этого есть специальное упражнение «стрелочка», которое является базовой позой во многих стилях плавания.

Поддерживайте ребёнка под грудь и попросите его поднять руки над головой, а потом мягко лечь на воду, выпрямив тело и расслабив шею.

Когда закрепите этот приём, пусть пловец попробует сделать всё вышеописанное самостоятельно. Отойдите на пару метров от края бассейна и скажите оттолкнуться ногами от бортика и двигаться в вашу сторону.

#### 1. Отработайте движения ног

Здесь есть два варианта: движения кролем, когда ноги поочерёдно перемещаются вверх-вниз, или в стиле брасс — ноги сгибаются в коленях и пловец отталкивается от воды на манер лягушки.

Для детей в таком возрасте оба варианта правильные. А понять, какой из них больше подходит ребёнку, легко, если попросить его проплыть небольшое расстояние и проверить, какие движения он будет совершать интуитивно — махи или толчки.

Суть упражнения в том, чтобы сделать «стрелочку» и при скольжении включить в работу ноги. Оба варианта по возможности лучше выполнять в правильной технике. Посмотрите, как это делается, и продемонстрируйте ребёнку на суше или в мелкой воде.

Кроль: ноги почти не сгибаются в коленях, а двигаются от бедра, стопы максимально вытянуты назад. Движения больше напоминают работу ножниц, а не езду на велосипеде.

Брасс: ноги сгибаются в коленях и немного подтягиваются к себе, стопы поджаты вперёд. Затем они разводятся в стороны, и происходит резкий толчок.

#### 1. Подключите руки

Для маленького ребёнка проще всего двигаться брассом, когда гребки совершаются двумя руками одновременно.

Однако не обязательно требовать от пловца их безукоризненного выполнения. Если ему будет слишком сложно, допускаются движения техникой по-собачьи, когда гребки совершаются поочерёдно и руки как бы цепляются за воду.

Принцип тот же. Движение начинается из положения «стрелочка», затем в работу включаются руки и ноги.

#### 1. Научите ребёнка дышать

Все предыдущие упражнения выполняются на задержке дыхания, но так далеко не проплывёшь. Поэтому, когда ребёнок освоит базовые движения, нужно научить его поднимать голову и вдыхать и при этом не останавливаться.

Делать это нужно только ртом, поскольку при дыхании через нос капли воды могут попадать в носоглотку и вызывать неприятные ощущения. Закрепите навык дыхания с помощью игр в рыбку.

«Задумчивая рыбка» — на глубине, где ребёнок не достаёт до дна, попросите оттолкнуться от бортика и медленно проплыть к вам, опустив лицо в воду.

«Любопытная рыбка» — пусть ребёнок выполнит предыдущее упражнение, а затем по вашей команде просто поднимет голову без вдоха. В этот момент он должен помочь себе, отталкиваясь от воды ногами.

«Восхищённая рыбка» — в этот раз малышу нужно делать всё то же самое, только при подъёме головы быстро вдохнуть воздух ртом. Предварительно можно потренировать резкий вдох при выныривании в более мелкой части бассейна, где воды по грудь.

### **Как учить плавать ребёнка 5–6 лет и старше**

Более взрослые дети эффективнее воспринимают процесс обучения. Они осознанно выполняют задания и отрабатывают упражнения, поэтому в таком возрасте можно учить ребёнка плавать как взрослого.

Делается это по стандартному алгоритму, который подробно описан в нашей статье, или с помощью экспресс-методов. Например, система тренера Дениса Тараканова позволяет научиться плавать за одно-два занятия. Просто просите ребёнка выполнять следующие упражнения по порядку. Каждое примерно по 10 раз.

1. На ступеньках у бассейна или в детском водоёме, где глубина достигает 30–40 см, попросите ребёнка упереться руками в дно и вытянуться во весь рост. Всё тело погружено, над водой лишь голова, шея расслаблена. Пловец должен задержать дыхание и пролежать так 5–10 секунд, а затем плавно поднять лицо, вдохнуть ртом и

повторить упражнение. Нужно отработать задержку дыхания

2. Пусть ребёнок делает всё то же самое, но опустит лицо в воду и поднимет одну из рук, опираясь только на вторую.

### **Ребёнок опустит лицо в воду и поднимет одну из рук**

1. Снова повторите изученный приём, но теперь объясните пловцу, что он должен убрать обе руки и повисеть так в воде, считая про себя до пяти. Нужно убрать обе руки и повисеть в воде
2. Попросите ребёнка вытянуть руки перед собой в момент зависания и пробыть в таком положении 5–10 секунд на задержке дыхания. После пусть упрётся руками в дно, поднимет голову для вдоха ртом и повторит упражнение.

### **Ребёнок должен вытянуть руки перед собой в момент зависания**

1. Пусть малыш отойдёт от края бассейна на 50–70 см и, развернувшись к нему лицом, выполнит новую вариацию упражнения. После вдоха нужно мягко оттолкнуться от дна и скользить с вытянутыми вперёд руками, не поднимая лицо из воды. Нужно мягко оттолкнуться и скользить с вытянутыми руками
2. Подключите ноги: после толчка ребёнок должен мягко поболтать ногами, не вытаскивая стопы из воды.

### **Ребёнок должен мягко поболтать ногами**

1. Теперь в работу включаются руки: пусть юный спортсмен гребёт ими по-собачьи или брассом. Главное двигать ими под водой на уровне лица, но не под животом. Нужно грести руками
2. Попросите ребёнка повторить предыдущее упражнение, но при движении мягко поднять голову над водой на пару секунд. Вдыхать при этом не нужно, просто закрепите действие для понимания, что это несложно.
3. И наконец, пусть ребёнок оттолкнётся и поплывёт, двигая ногами и руками, а затем попытается приподнять голову над водой и сделать вдох ртом.

# ПЛАВАНИЕ - УНИКАЛЬНЫЙ СПОСОБ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА!



Систематические занятия плаванием совершенствуют работу органов кровообращения и дыхания. Это происходит за счет ритмической работы мышц, необходимости преодолевать напор воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Систематические занятия плаванием позитивно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается работа иммунной системы, повышается адаптация к разнообразным условиям окружающей среды. Изменяется нервная система, сон становится крепким, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, улучшается выносливость.



В воде уменьшается статическое напряжение тела, уменьшается нагрузка на еще не сформированный детский позвоночный столб, который в этом случае правильно формируется, формируется хорошая осанка. Активные движения ногами в воде в положении без опоры укрепляют стопы ребенка и предотвращают развитие плоскостопия.



Вода влияет на нервные рецепторы, находящиеся в коже, увеличивается скорость нервных процессов. При этом уменьшается усталость, появляется ощущение бодрости, пополнения сил.

Во время плавания работают все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мышечного аппарата.



Во время плавания поочередно меняется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их трудоспособность и силу.