

## **«Как научить ребенка плавать»**

**Плавание для детей имеет огромное значение не только как жизненно важный навык, но и средство всестороннего физического развития ребенка. Так, плавание укрепляет детский иммунитет, благотворно влияет на сердечно - сосудистую систему, развивает органы дыхания, исправляет недостатки осанки.**

### **Плавание для детей: когда начинать обучение?**

Первый вопрос, который задают родители, интересующиеся программой плавания для детей - когда начинать обучение плаванию? Поэтому необходимо сказать, что для начала обучения определенных возрастных ограничений не существует. Конечно, есть особые методики (например, плавание для грудничков), однако следует четко понимать: несмотря на то, что ребенок чуть ли не с рождения способен самостоятельно держаться на воде, эти навыки недостаточны для того, чтобы малыш мог быстро и технично плавать.

### **Плавание для детей 3-5 лет.**

Чтобы плавание для детей было исключительно источником положительных эмоций, подходить к его освоению нужно последовательно. Прежде всего, малыша стоит научить лежать на воде. Для этого нужно сначала объяснить ребенку теоретические азы плавания.

Так, инструктора по плаванию для детей рекомендуют рассказать, что вода сопротивляется движению наших рук и ног, что при горизонтальном положении тела человек хорошо держится на воде, а при вертикальном – плохо... Затем предложите ребенку набрать полные легкие воздуха и лечь на воду на живот. При этом его сначала можно поддерживать руками под живот и грудь, незаметно убирая опору. Уже спустя пару занятий ребенок научится некоторое время лежать на воде. В программе плавания для детей этот этап очень важен! Затем можно попробовать научить ребенка самым простым элементам плавания – делать «звездочку», «поплавок», скользить по воде, работая ногами.

Очень важно, чтобы ребенок начал учиться плавать безо всяких вспомогательных средств (особенно надувных кругов). Дело в том, что в круге человек находится в вертикальном положении - голова поднята вверх, руки держатся за круг, а ноги опущены вниз. Именно поэтому после круга будет очень сложно приучить ребенка лежать на воде: он машинально будет пытаться принять вертикальное положение и, разумеется, начнет тонуть. А это может на всю жизнь отбить охоту заниматься плаванием!

Максимум, что можно использовать на начальном этапе освоения программы плавания для детей – это поддерживающие средства, которые позволяют ребенку свободно лежать на воде и увеличивают его плавучесть (надувные воротники, нарукавники и пояса).

## Плавание для детей 6-7 лет

Возраст 6-7 лет считается самым благоприятным для начала освоения программы плавания для детей. Дети уже способны внимательно слушать, что говорит им преподаватель, стараются правильно выполнить его указания. К тому же в плавании есть такое понятие, как «чувство воды» – способность прогнозировать, как то или иное движение отразится на поведении тела, погруженного в жидкость. Этот навык возникает как раз к 6-7 году жизни. Поэтому младший школьный возраст как нельзя лучше подходит для того, чтобы начать обучение плаванию под руководством тренера.

Главное – не делать ошибки, типичной для родителей, давно мечтающих о плавании для детей. Не нужно стремиться воспитать из своего ребенка выдающегося пловца (если конечно, тренера убедительно не доказали обратное). Излишне интенсивные тренировки могут вызвать у ребенка отвращение к воде. В то время как оптимальная программа плавания для детей (занятия 2-3 раза в неделю с большим количеством игровых моментов) принесет ребенку не только пользу, но и удовольствие.

### Упражнения из курса плавания для детей.

Первые уроки плавания вы можете дать ребенку самостоятельно. При этом главное - научить ребенка уверенно и безбоязненно держаться на воде. Попробуйте начать заниматься с ребенком с таких упражнений:

#### **Упражнение из курса плавания для детей: «пузыри»**

Нужно сделать глубокий вдох, окунуть лицо в воду, а затем медленно начать выпускать воздух через рот. Постепенно учите ребенка задерживать дыхание на 10-15 секунд, не глотая воду. Кроме того, научите его поворачивать голову влево и дышать, не отрывая голову от воды: при повороте головы в сторону, когда рот снаружи – глубокий вдох, при возвращении в положение «лицо вниз» – выдох в воду.

#### **Упражнение из курса плавания для детей: «скольжение»**

Скольжение – это самый важный элемент при освоении программы плавания для детей. Если ребенок научился не барахтаться, а скользить по воде – можно считать, что он уже умеет плавать. Все остальное – дело техники.

Обычно тренера учат малышей скользить по воде при помощи специальной пластиковой доски, которую ребенок берет в руки, работая только ногами.

Однако можем открыть один «секрет» плавания для детей: научиться скользить по воде можно в любом мелком водоеме, где воды – ребенку по пояс. Для этого понадобится только легкий надувной матрац или лист пенопласта. Ребенок берет один конец «доски» в руки и ложится на воду, а кто-то из родителей тянет ребенка вдоль берега за другой конец листа (матраца). Затем нужно приучать ребенка работать ногами и скользить по воде без помощи взрослых.

## **Упражнение из курса плавания для детей: «поплавок»**

Ребенок должен сделать глубокий вдох, задержать дыхание, окунуться в воду с головой и обхватить колени руками. Он тут же перевернется спинкой вверх так, что лицо будет погружено в воду. Когда же ребенок научится спокойно лежать на воде (вернее, в воде) с задержкой дыхания в 20-30 секунд, можно предложить ему сделать «поплавок» без вдоха.

Естественно, «поплавок» начнет тонуть. Это позволит объяснить ребенку один из основных принципов плавания – время выдоха должно сопровождаться мощными гребками, которые помогут удержаться на воде. А во время вдоха можно позволить себе небольшой отдых.

## **Упражнение из курса плавания для детей: «звездочка»**

Осваивая это упражнение курса плавания для детей, нужно зайти в воду по пояс, поднять руки вверх, глубоко вдохнуть и, оттолкнувшись вперед и вверх от дна ногами, лечь на воду. Тело должно быть выпрямлено, руки раскинуты, а лицо находится в воде.

Главная задача этого упражнения – показать ребенку, что вода может быть не менее надежной опорой, чем земля.

Потом ребенку можно предложить поднять голову – плавучесть станет хуже. Этот эксперимент позволит объяснить ребенку, почему при плавании голову нужно держать в воде и, что плавать «по-собачьи», с поднятой головой будет гораздо сложнее, чем кролем или брассом.

Как только ребенок осознает этот непреложный факт, самое время вести его в бассейн и передавать тренеру!