

Консультация для родителей на тему «Обучение детей плаванию»

Малышам 2-3 лет достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным участием в игровом процессе.

Малышам полезно просто играть в воде, получая пользу и удовольствие от водных процедур. Даже если у ребенка имеется определённый талант к плаванию – не спешите учить его плавать «как следует» - он вряд ли будет этому рад.

Выбирая поддерживающие плав. средства для ребёнка, помните, что в этом возрастном периоде нельзя разрешать детям плавать в резиновых надувных кругах, как это делали раньше. Дело в том, что в круге малыш находится в вертикальном положении, а принять лежачее положение в круге очень тяжело. Желательно использовать такие поддерживающие средства, как надувные воротники, нарукавники, пояса, жилеты.

Дети этого возраста чувствуют давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не могут сопоставить эти ощущения с тем, что надо делать для улучшения своей плавучести. Поэтому, желая обучить ребёнка основам профессионального плавания, лучше поручить его заботам инструктора (тренера) по плаванию.

В возрасте 4-5 лет уже можно научить ребенка лежать на воде (на спине), познакомить его с физическими качествами воды (что вода сопротивляется движению наших рук и ног, что на вдохе человек плавает, а на выдохе опускается под воду, что при горизонтальном положении тела человек лучше держится на воде, а в вертикальном - хуже и т. д.). А вот если дети уже в этом возрасте проявляют активный интерес и способности к обучению плаванию, их стоит обучать самым простым элементам плавания, но показывать ребёнку какие-то определённые стили плавания, всё же не стоит. Знакомство с техникой плавания лучше доверить тренеру (инструктору).

Итак, ваш сын или дочь достигли 6-7 лет? Это самый благоприятный возраст для обучения плаванию. Теперь он уже в состоянии понимать, что от него хочет инструктор, ведь без этого невозможно добиться нужного результата. У ребенка должно возникнуть так называемое "чувство воды".

Обеспечивается оно специальными рецепторами кожи мышц, и в возрасте 6-7 лет ребенок уже может адекватно реагировать на сигналы, посылаемые этими рецепторами в ЦНС. Дети помладше тоже, конечно, чувствуют давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не могут сопоставить эти ощущения с тем, что надо делать для улучшения своей плавучести. Поэтому, желая обучить ребёнка основам профессионального плавания, лучше поручить его заботам тренера по плаванию.

Стили плавания – с чего начать?

В том, с какого именно вида плавания следует обучать детей плавать, нет согласного мнения даже у специалистов: одни считают, что начинать надо с кроля, другие, что с браса. Впрочем, решение этого вопроса тоже лучше доверить специалистам. Среди множества стилей плавания на Олимпийских играх используют всего четыре дисциплины: брасс, вольный стиль, плавание на спине и баттерфляй. Если же вы вовсе не планируете отдавать сына или дочь в спортивную секцию, то лучшим результатом «домашних» уроков плавания можно считать умение ребёнка легко держаться и передвигаться в воде (пусть даже неизвестным науке стилем плавания :), безбоязненно нырять, правильно распределяя дыхание и, главное, получать большое удовольствие от самого процесса. Ведь плавание укрепляет, закаляет организм, помогает ребёнку лучше адаптироваться к различным состояниям окружающей среды, способствует развитию органов дыхания, исправляет недостатки осанки, плоскостопия. Правда, такую пользу плавание принесёт, только если подойти к обучению детей грамотно, помочь преодолеть водобоязнь и привить желание всю последующую жизнь использовать плавание, как наилучший способ отдыха, развлечения и здоровой физической нагрузки.

ТЕСТ «Как установить привыкание к воде»

1. Я могу под душем как угодно долго поливать водой голову и лицо. Брызги воды в плавательном бассейне меня не раздражают. После окунания в воду мне не нужно каждый раз протирать глаза руками.
2. Я могу в хорошем темпе, одновременно помогая руками, ходить и бегать в воде при высоте её по грудь.
3. Я могу приседать в воде и ненадолго окунать в воду голову.
4. Опираясь руками на дно, я могу вытянуть тело по поверхности воды:
 - ложась на живот;
 - ложась на спину.
5. Я могу вдыхать ртом воздух над поверхностью и выдыхать под водой:
 - дважды;
 - трижды;
 - пять раз.