

Консультация для родителей на тему «Обучайте детей плавать»

Наступило лето. Многие родители отправляются с детьми за город, где обязательно есть водоем: река, озеро. Отдых на воде очень хорош, интересен, приятен, но каждый ли ребенок умеет плавать. Ведь игры с водой могут закончиться печально. Поэтому очень важно, чтобы ваши дети умели плавать, необходимо так же постоянно наблюдать за ними.

Плавание – навык необходимый всем. Формировать его нужно в детстве. Умение плавать делает безопасным нахождение детей около водоема. Плавание оказывает разностороннее влияние на детей: укрепляет их мышцы, связки, тренирует дыхание, сердечно-сосудистую систему, способствует закаливанию. Особенно ценно то, что в плавании вес тела не оказывает давления на еще не окрепший позвоночник детей, и поэтому активные действия в воде могут носить корректирующий характер. Для тех у кого нарушена общая координация, наблюдается плоскостопие плавание является лучшим средством профилактики и лечения.

Начинать учить ребенка плавать можно в любое время года. С чего же начать? В летнее время можно отправиться с ребенком в поход по ближайшим живописным окрестностям (берег реки, луг, лес), развивающий выносливость, способность переносить смену температуры воздуха, дождь и ветер, проявляя при этом выдержку, умение выполнять намеченное до конца.

При прогулке во дворах постарайтесь стимулировать двигательную деятельность детей с игрушками (мяч, скакалки, серсо, городки) и спортивным инвентарем (велосипеды, самокаты).

Важно проводить постепенное и последовательное закаливание. Процедуры, направленные на закаливание ребенка, необходимо выполнять до еды, через 1.5 – 2 часа после приема пищи и за 2 -2.5 часа до сна.

Начинать закаливание следует с воздушных ванн в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха +18 – 20° С. Пусть ваш ребенок в течении минуты поиграет, побегаёт, попрыгает в трусиках и тапочках. Через каждые два дня продолжительность воздушных ванн увеличивайте на 30 секунд и доведите до 3 минут. Воздушные ванны ребенок должен принимать в движении. Во время закаливающих процедур поиграйте с ним. Предлагаю вам несколько подвижных игр.

«Мы лягушки – попрыгушки». Встаньте на корточки, руками обопритесь о пл. Имитируя кваканья лягушки, сделайте несколько прыжков. Продолжительность игры 30-40 секунд. Окончив игру походите по комнате, «как маршируют военные».

«Пятнашки». Ребенок вас ловит, а вы убегаете (или наоборот). Старайтесь сделать так, чтобы ребенок ловил вас не дольше 10 – 15 секунд. Повторить игру 2-3 раза.

Игра с надувным шариком. Подбросьте надувной шарик вверх и легкими ударами рук передавайте его друг другу. Старайтесь чтобы шарик как можно дольше не опускался на пол. Наскучит эта игра, перейдите к другой.

«Жмурки». Ребенок закрывает глаза и старается найти вас. Затем это же выполняет взрослый.

Спустя 10 дней воздушные ванны можно принимать босиком.

Следующим этапом закаливания является обирание тела ребенка губкой, смоченной водой +32 – 35°. На это вид закаливания потребуется еще 7-10 дней.

После прохождения курса закаливания можно приступить к обливанию и купанию. Температура воды в начале должна быть +32 – 34°. Через каждые 3 дня ее снижают на градус и постепенно доводят до 26 – 28°. продолжительность водных процедур увеличивается на 30 секунд через каждые 3 дня и доводят до 5 минут. После водной процедуры необходимо энергично растереть тело полотенцем до легкой красноты.

Закаливающие процедуры необходимо выполнять ежедневно. Только тогда они дадут положительный эффект. Однако их надо на время прекратить, если ребенок заболел. После выздоровления закаливание можно возобновить, соблюдая принцип постепенности.

Необходимо давать ребенку упражнения, направленные на подготовку к плаванию.

1. Поливайте водой ребенка, находящегося в ванне: сначала плечи, затем голову. Старайтесь, чтобы он в это время не закрывал глаза, не трогал руками лицо. Постепенно переходите к тому, чтобы ребенок сам обливался водой и испытывал при этом удовольствие.
2. Попускайте с ребенком «фонтанчики». Наберите в рот воды из кружки и через сомкнутые губы энергично выпустите струю.
3. Научить малыша дуть на воду так, чтобы были волны, для чего он должен сделать глубокий вдох, нагнуться к воде и подуть как на горячий чай. Повторить 6-10 раз.
4. «Нырятьшики». Предложить ребенку на несколько секунд опустить в воду лицо, закрыв рот. Несколько позже окунуться с головой. На дно опустить яркий предмет. Задержав дыхание ребенок должен погрузиться под воду с головой и достать предмет.
5. «Водолаз». Опустите на дно ванны 3-4 предмета. Ребенок обнаружив предмет должен взять его, сделать выдох в воду, подняться на поверхность и отдать найденный предмет, а затем опуститься под воду за следующим предметом.

В первое время для плавания можно использовать пластмассовые доски (чтобы дети чувствовали опору), затем маленькие легкие доски из пенопласта. Резиновые круги использовать не рекомендуется, так как с ними дети усваивают привычку к неправильному положению тела в воде, неверным движениям рук и ног, высокому держанию головы.

Закрепив умение детей приседать в воде, погружаться в нее с головой, делать выдох в воду, обучайте скольжению на воде, меняя при этом положение рук: одна рука вверх, вторая прижата к телу, обе руки вверх, обе руки вытянуты вдоль тела, руки за головой. Скольжение на груди чередуйте со скольжением на спине.

Приучайте детей держаться на воде, ровно дышать. Первое время поддерживайте ребенка, постепенно убирайте руки. Покажите ему как нужно работать руками и ногами. Помогайте своему ребенку освоить все движения.

Перед тем как зайти в воду целесообразно выполнить разминку: поднять руки в стороны _ опустить, круговое вращение руками («мельница»), поднимать и опускать голову, сидя, производить движения прямыми ногами вверх – вниз. Чтобы отдых в воде был интересным проводите игры «Лягушки» (прыжки с продвижением вперед), «Винтики» (лежа на груди скользить и поворачиваться на спину и обратно).

Успехов вам и приятного отдыха!