



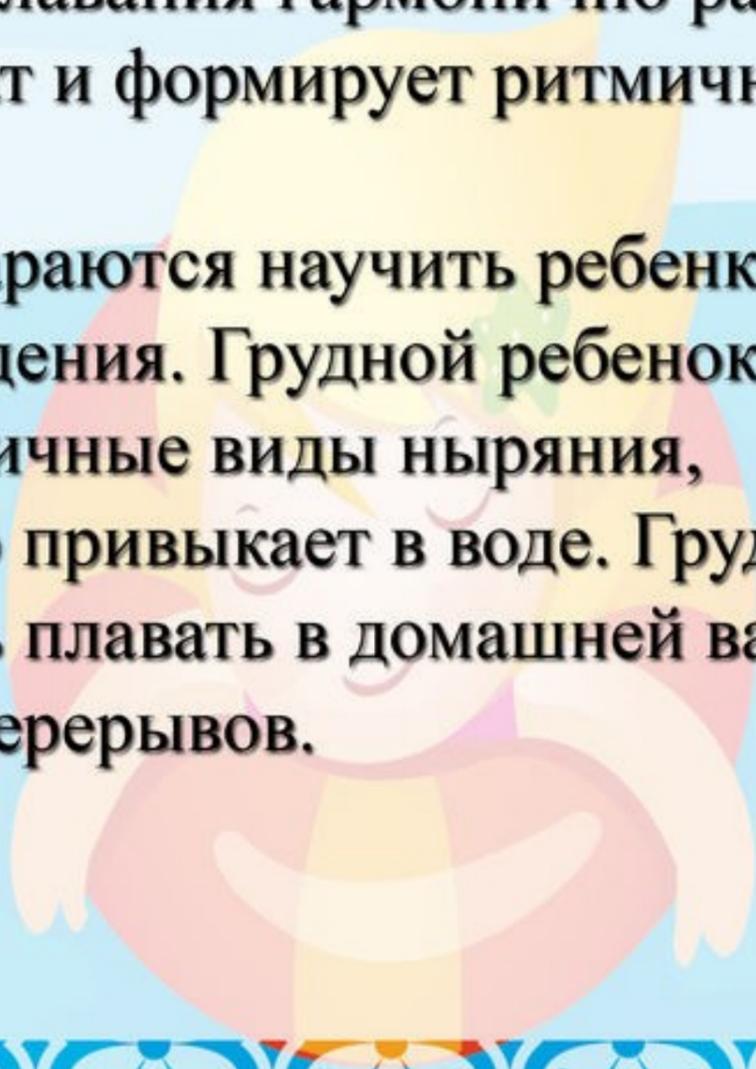
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ  
ПЛАВАТЬ



Сегодня все родители не сомневаются в том, что ребенка обязательно надо научить плавать. Ведь плавание способствует гармоничному развитию ребенка и дает ему гарантию того, что он сможет предохраниться и не утонуть, в случае возможного бедствия в воде. Плавание является отличным способом массажа мышц спины, ног, рук и грудной клетки, во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активации кожного дыхания и улучшению кровообращения. Систематическое плавание в воде развивает координацию и точность движений ребенка, способствует формированию у него гибкости и силы, быстроты и выносливости. Цикличность движений во время плавания гармонично развивает двигательный аппарат и формирует ритмичное глубокое дыхание.

Многие родители стараются научить ребенка плавать прямо с рождения. Грудной ребенок очень легко осваивает различные виды ныряния, скольжения и быстро привыкает в воде. Грудного ребенка можно учить плавать в домашней ванне круглогодично, без перерывов.

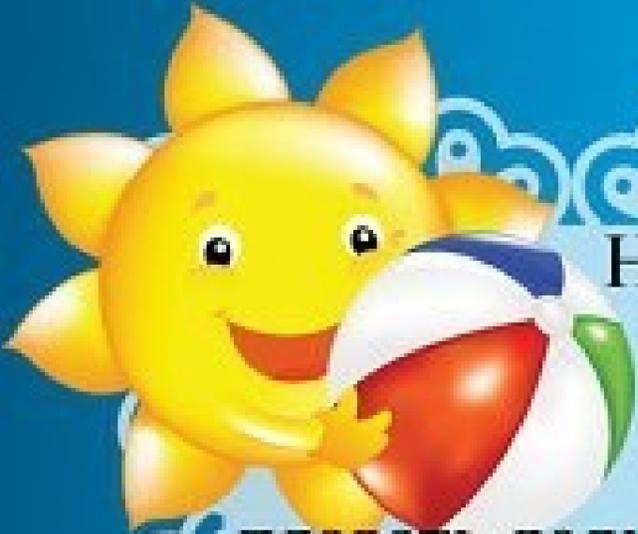




Бывает так, что по каким-то причинам родители не имеют возможности обучать своего ребенка с рождения плаванию, тогда советуем не откладывать начало занятий плаванием, ведь легче всего обучать детей этому виду спорта пока ему не исполнилось 6 лет. Маленькие дети учатся плавать с большим энтузиазмом, если родители покажут в этом личный пример и вызовут у него заинтересованность, поощряя его маленькие успехи.

Для начала научите ребенка держаться на поверхности воды с помощью пенопластовой доски, надувных нарукавников или резинового круга. Резиновый круг лучше подойдет для обучения ребенка 2-3 лет, потому что он расслабляет, и ребенок при этом может опустить ноги и отдохнуть. Ребенка 4-6 лет, учить плавать желательно с помощью нарукавников или пенопластовой доски. Они не дают ребенку утонуть, но также заставляют держать в воде тело и ноги горизонтально. В этом случае малыш понимает, что при плавании ноги опускать нельзя.

Учить ребенка плавать надо сразу на глубокой воде, чтобы ребенок не старался чуть что опускать ноги и вставать на дно. Если этому правилу следовать, то ребенок быстрее начинает самостоятельно плавать не только в мелководье, но и на глубине, при этом умеет нырять и хорошо держать тело.



Нельзя бросать ребенка не умеющего плавать в глубокую воду, так он испугается и вряд ли захочет учиться плавать дальше.

Через некоторое время предложите ребенку поплавать без доски или палки. Для этого отойдите в более глубокое место, а ребенка оставьте стоять по пояс в воде. Затем попросите малыша попробовать поплыть к вам самостоятельно, пусть он плывет, вытянув руки вперед и опустив лицо в воду. Начинайте это упражнение с близкого расстояния, ребенок должен сначала почувствовать, что вода держит его тело, и он не тонет.

Многие родители предпочитают учить ребенка плавать "по-лягушачьи" - брассом. Однако при плавании этим стилем координации движений весьма сложные, поэтому инструкторы по плаванию советуют начинать учить плаванию с кроля или дельфина.

При плавании кролем ребенок должен лежать на поверхности воды, опустив лицо в воду. Чтобы сделать вдох необходимо повернуть голову в сторону. Ноги при плавании прямые, движения ногами вверх и вниз делаются поочередно. При этом ноги слегка сгибаются в коленях. На поверхности воды показываются только пятки, так как размахи ногами небольшие.

Плавание кролем осуществляется в основном движением рук. Двигать руками ребенок должен поочередно, сначала одной, потом другой. Пальцы рук находятся вместе, а кисть руки согнута в виде лодочки. Ребенок поднимает одну руку вверх, вторая в это время находится вдоль туловища. Плавно опуская одну руку вниз, другую руку, согнутую в локтях надо отвести назад и поднять вверх. Дышать во время плавания ребенок должен следующим образом: когда рука опускается вниз - выдох, а когда она поднимается - вдох. Голова ребенка поворачивается в противоположную сторону поднимаемой руки. Ногами ребенок должен работать быстрее, чем руками.

Как только ребенок научится плыть на животе, пора переворачиваться ему на спину. На спине плыть легче, поэтому дети с удовольствием плавают таким образом. Голова, живот и ноги ребенка должны лежать горизонтально, так как будто он лежит на диване. Если вы научите ребенка почувствовать это положение, то он очень скоро поплывет на спине. Проносить руки над водой в этом случае не надо, их надо расслабить и только чуть-чуть ими подгрести. Одновременно научите ребенка нырять самостоятельно. Для этого он должен сложить руки лодочкой, выставить их вперед и нырнуть вместе с руками. В это время под водой он смотрит на свои руки.

