

Обучение детей плаванию в условиях домашней ванны

Преподаватели и инструкторы по плаванию, работающие с детьми, знают, как трудно некоторым малышам решиться первый раз войти в бассейн. Есть дети, панически боящиеся воды, тем более, если знакомство с ней происходит вне дома, в присутствии чужих людей т.д. Далеко не все родители знают, что и таких детей можно и нужно учить плавать.

Плавание поднимает настроение, закаливает организм, укрепляет веру в свои силы. Это – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц, формирует правильную осанку, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Это известно практически всем. И в тоже время в стране в результате несчастных случаев на воде ежегодно погибает несколько тысяч человек, в том числе до 25% детей. Из 16 видов несчастных случаев, связанных со смертельным исходом, гибель на воде занимает второе место.

Основной причиной этих трагедий является неумение плавать и несоблюдение мер безопасности на воде. Поэтому обязанность каждого родителя - научить своих детей плавать.

Учиться плавать можно и в море, и в озере, и в бассейне, и даже в обычной **домашней ванне**.

Обучение в домашней ванне особенно важно для несмелых малышей. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды, в знакомых для него условиях, в присутствии родителей, с любимыми игрушками. Это прекрасная психологическая защита при его знакомстве с водой и удобные комфортные условия для обучения.

Итак, приступим!

1.Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо любимой кукле, затем себе. Прочитайте во время этого задания веселое стихотворение Эммы Мошковской «Нос, умойся». **Кран, откройся, нос, умойся! Мойтесь сразу, оба глаза! Мойтесь, уши. Мойся, шейка! Шейка, мойся хорошенько! Мойся, Мойся, обливайся! Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!** Затем покажите ребенку, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо (делать дождик).

2.Предложите ребенку постоять под душем, не закрывая глаз, не вытирая ручками лицо. Скажите, что капельки ласково гладят его по щечкам. Выучите «Алешкину кричалку» Владимира Левина. **Лейся, лейся, дождик! Я не сахар! Я хочу расти, расти! Я не коржик! Не боюсь я сырости!**

3.Предложите малышу спрятать плечи под воду. Положите на воду небольшую легкую игрушку (теннисный шарик). Малышу надо встать так, чтобы его подбородок касался поверхности воды. Пусть он сильно подует в сторону игрушки. Подскажите, что при выдохе губы должны быть в виде «трубочки». Дуть нужно до тех пор, пока в легких не останется воздуха. **«Делаем сильный ветер».**

4. Погружение в воду с головой совершается с задержкой дыхания на вдохе. Объясните ребенку, что воде могут дышать только рыбки, осьминожки, морские коньки, крабы и т.д., человек под водой дышать не может. Если человек начеет дышать в воде, вода попадет в нос и в рот, придётся её выплёвывать. Поэтому перед погружением с головой надо научить ребенка, плотно закрывать рот и задерживать дыхание (на суше). Когда упражнение освоено, попросите малыша, сделав вдох, наклониться над водой, опустить в воду лицо. После непродолжительной паузы пусть он поднимет лицо из воды. Подержите ручки, не давая протереть глаза. Нужно подождать, когда вода стечет с лица. Побуждайте ребенка с каждым разом всё дольше находиться под

водой. Предложите игру **«Спрячься от жучка»**. Когда жучок садится на голову, нужно спрятаться от него под воду. **Жучок-паучок вышел на охоту. Не зевай, поспевай, прячься под воду.** Помните, что психологически очень важно, чтобы ребёнок окунулся в воду самостоятельно!

5.Поиграйте в водолазов. Бросьте на дно несколько тонущих игрушек, морских камешков. Попросите ребёнка достать их, опустив лицо в воду.

6.Далее научите ребёнка выдох в воду. Сначала предложите ему присесть так, чтобы его губы находились на уровне поверхности воды, и вспенить её при выдохе. Затем погружаясь до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступайте к выдоху в воду с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Следите, чтобы рот был прикрыт (губки трубочкой), т.к. дети обычно выдыхают воздух широко раскрытым ртом, а это ошибка. Когда ребёнок научится делать выдох, попросите его сделать 5-8 выдыхов подряд. Старайтесь делать это упражнение по несколько раз на каждом занятии.

7.Теперь учим ребёнка принимать горизонтальное положение и выпрямлять ноги. Предложите ему встать на четвереньки и, вытянув ноги назад, остаться в опоре на руках. При этом ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребёнок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять за нижнюю часть голеней и оттянуть назад до полного выпрямления. Немного придержите его в этом положении, иначе ребёнок тотчас же вновь подогнёт ноги.