

Инструкция для родителей. Как научить ребенка плавать безопасно?

Начинать приучать ребенка к плаванию можно с самого раннего возраста, так как для грудничка вода является практически естественной средой, ведь все 9 месяцев он пребывал в околоплодных водах. Но родителям стоит быть предельно осторожными при обучении детей плаванию до 1 года, лучше всего проконсультироваться со специалистом, который подскажет, как лучше начать обучать ребенка, чтобы он не испугался и не растерял своих природных навыков.



Как нельзя учить плавать!

Если родители решили самостоятельно научить ребенка плавать, то необходимо исключить часто совершаемые ошибки, чтобы процесс имел успех.

ВАЖНО: самая распространенная ошибка при обучении детей заключается в том, что родители учат держать голову над водой, грести конечностями, при этом, поддерживают ребенка в воде таким образом, что его тело практически находится на поверхности воды.

Самый первый шаг при обучении – научить малыша уверенно чувствовать себя под водой. Конечно, малыш будет плакать, бояться глубины – такая психологическая реакция естественна, но если родители будут вместе с крошкой погружаться под воду и учиться плавать именно под водой, причем начинать занятия с малых лет, то боязнь воды и глубины у малыша быстро пройдет, и дальнейшее обучение плаванию будет проходить намного легче.

Нельзя заставлять ребенка плавать. Это еще одна распространенная ошибка, которая в будущем может стать причиной психологического ступора и отсутствия навыков плавания. Дети до 5 лет познают мир в игровой форме, поэтому весь процесс обучения должен проходить в легкой и задорной форме, чтобы ребенок смог получить удовольствие.

Когда и как учить ребенка плавать?

В зависимости от возраста детей, есть свои особенности, которые стоит учитывать в процессе обучения. Родители задумываются с какого возраста уже можно учить? И ответ на этот вопрос — можно сразу! Да-да как родился, уже можно погружать под воду без риска и опасности, читайте об этом далее...



Обучение детей до 1 года

В этот период важно научить малютку не бояться воды, плавать под водой и нырять. До года у малышей ярко выражен рефлекс, который препятствует попаданию воды в дыхательные пути. Если не развивать этот навык, то со временем он начинает угасать и обучить навыкам ныряния, а также плавания под водой намного сложнее. Обучение нырянию в целом простой процесс: вы опускаете грудного ребенка на поверхность воды, громко произносите: «Ныряй!», затем опускаете ляльку под воду, медленно проносите на руках несколько секунд и плавно вытаскиваете на поверхность. Повторить упражнение три раза за все купание, на протяжении 10 дней. Сначала время погружения не должно превышать 2-3 секунд, постепенно его можно увеличить до 6-7 секунд.

Начинать обучение лучше всего в привычной для малыша обстановке – в ванной. Ванна должна быть чистой, дважды в неделю ее следует тщательно мыть с содой, а перед купанием малыша с хозяйственным мылом. Начинать занятия в бассейне следует с 9 месяцев. Оптимальная температура воды от 35 до 37 градусов. Постепенно можно снижать температуру, приучая кроху плавать в прохладной воде, то до трех месяцев максимально низкая температура воды для ребенка составляет 32 градуса.

Данное упражнение тренирует легкие ребенка, он привыкает к воде, спокойно чувствует себя полностью погруженным под воду, отсутствует страх глубины и боязнь воды. Если ребенок спокойно ощущает себя в ванной (бассейне в более старшем возрасте), при погружении в воду не начинает паниковать, активно двигать руками и ногами, поднимать голову, а после процедуры плакать – значит, этот урок малыш усвоил хорошо, и водная стихия пришлась ему по душе.

Обучение детей от 1 года — 2 лет

В этот период важно проработать технику дыхания. Для этого возьмите емкость с водой, погрузите в нее легкий кораблик и скажите годовалому ребенку, что кораблик будет плыть только с его помощью, то есть ему необходимо сильно дуть, чтобы кораблик поплыл на парусах. Это упражнение отлично разрабатывает легкие.

Второе упражнение – задержка дыхания. Начинать стоит с ванной. Пупсик должен задержать дыхание, затем он погружается в воду и находится под водой столько времени, сколько это возможно. Температура воды, желательно, должна быть в районе 27-30 градусов.

Можете оставить малютку плавать самостоятельно с кругом на шее. Из круга он не выскользнет и будет приобретать навыки движения в воде. Особенно хорошо, если вы будете просить доплыть его до одной стороны ванной, взять предмет и положить его с другой стороны.

Обучение детей от 3 — 4 лет

Это наиболее подходящий возраст для обучения плаванию. Можно использовать игровые формы. Постепенно можно переходить к тренировкам движения конечностей, которые в будущем будут являться основой какой-либо техники плавания.



В три года можно научить ребенка делать «лягушку» ногами. Для этого лучше выбрать бассейн. Малыш держится руками за бортик бассейна, ноги находятся в вытянутом положении, горизонтально вместе с туловищем. Ноги прижимаются к телу, затем разводятся в стороны, и в вытянутом состоянии смыкаются вместе, приходя в исходное положение.

Второе упражнение «сердечки» руками. Выполнять стоя в бассейне (глубина по грудь пупсёнышу), либо сидя в ванной. Исходное положение – руки находятся в согнутом состоянии около груди. Затем одновременно вытягиваются вперед, разводятся в разные стороны, сгибаются в локтях и снова возвращаются в согнутое положение около груди. Происходит нечто похожее на «сердечки» на воде.

Как только эти два упражнения будут успешно усвоены, можно переходить к их объединению и постепенно учить ребенка плавать в бассейне на небольшие дистанции (до 10 метров).

ВАЖНО: всегда нужна мотивация. За небольшое достижение со стороны малыша, обязательно нужна похвала. Именно одобрение со стороны обучающего человека является для малявки сильной мотивацией развиваться дальше.

Обучение в возрасте от 5, 6 до 7 лет

В этот период начинать обучение лучше всего с тренировки дыхания. Полезное упражнение, которое можно проводить в домашних условиях, в ванной. Положите на дно ванной какие-либо тяжелые предметы, которые не всплывут на поверхность.



Вместе (именно вместе) с ребенком окуните головы под воду, откройте глаза и соберите все предметы со дна ванной. Это позволит научить задерживать дыхание и плавать с открытыми глазами.

ВАЖНО: следите, чтобы дошкольник случайно не хлебнул воду. Если такое произошло, нужно аккуратно достать малыша из ванной, укутать в полотенце, дать возможность хорошо покашлять, чтобы вся воды вышла из легких, успокоить. Повторить упражнение лучше на следующий день.

В этом возрасте можно научить плавать ребенка кролем. Для этого он должен лечь телом на воду, руки и ноги находятся в вытянутом состоянии. Голова в момент плавания погружена в воду. Для вдоха следует немного поднять голову на поверхность и повернуть в сторону. Ноги выполняют движения вверх-вниз, ноги вытянуты, на поверхности воды виднеются только пятки. Одна рука поднимается вверх, вторая в этот момент находится вдоль туловища, рука делает небольшой полукруг и опускается в воду, вторая в этот момент поднимается вверх. Первая рука в немного согнутом состоянии притягивается к туловищу, вторая делает полукруг и опускается в воду, затем движения рук повторяются. Дыхание в этот момент: голова поворачивается в сторону и отпрыск делает вдох в момент, когда одна из рук поднимается вверх, выдох, когда рука опускается вниз.

Где можно учить плавать

- Если речь идет о самых маленьких карапузах от 3-4 месяцев до 1-2-3 лет, то лучше их учить плавать дома в ванной при температуре не менее 30 градусов. Это оптимальное место для подобных ныряний, так как это можно делать в любое время и можно прекрасно контролировать все погружения.
- Примерно с 4, 5, 6 лет и далее можно уже учить детишек в озере, море или бассейне. Главное в самом начале познакомить карапуза со средой, чтобы он мог понаблюдать за вами, перестать бояться и мог самостоятельно стоять, сидеть в воде. Дайте ребенку ведро с совочком и пусть бегаёт в воду, набирает воду и песок и строит крепости. Таким образом в процессе игры на берегу моря он сможет очень быстро привыкнуть. Если вы сильно переживаете, то можете надеть на ребенка надувные нарукавники, но когда вы начинаете его учить и поддерживаете, то лучше это делать без специальных приспособлений.
- А если у вас есть желание научить малютку в бассейне, то для вас всегда открыты двери и опытные тренеры обучат необходимым навыкам.

Преимущества от занятий плаванием детям

Плавание имеет следующие положительные стороны:

1. Мышцы тела всегда находятся в тонусе. Активная работа во время плавания мышц всего организма, плюс дополнительная разминка перед тренировкой – все это будет способствовать поддержанию мышц с раннего детства в тонусе.
2. Активные занятия являются отличным кардиостимулятором. Любые тренировки, тем более процесс плавания стимулирует работу сердца и кровеносной системы, так как мышцы начинают сокращаться в несколько раз активнее, кровь циркулирует быстрее. Таким образом, и происходит процесс кардиостимуляции.
3. Полезно для детей школьного возраста, так как плавание не дает развиваться сколиозу. Плавание – это отличная зарядка для всего тела, в том числе и для позвоночника. Школьникам необходимы физические нагрузки, так как сидячий процесс в школе, дома за выполнением уроков – это основная причина развития сколиоза.
4. Отличное времяпровождение, особенно в зимний период времени, когда физические нагрузки полезны для каждого человека. Зимой большую часть времени дети проводят в школе или дома перед телевизором или компьютером. Для укрепления здоровья, мышц, и предотвращения развития плохого зрения, лучше всю энергию направить на водные занятия.
5. Предотвращает развитие лишнего веса. Во время плавания сжигается большое количество калорий, поэтому многие используют именно плавание для снижения лишнего веса.

Игры для детей в воде

Игровой процесс в воде очень важен в процессе обучения плаванию, так как он позволяет привыкнуть к воде, тренировать дыхание и реакцию, да и просто провести время весело и с пользой.

Игра Карлики – Великаны

Все игроки встают в одну линию, тело по пояс в воде. Ведущий говорит слово «Карлики» и все погружаются с головой в воду, на слове «Великаны» — все подпрыгивают из воды. Ведущий может чередовать в любом порядке эти два слова, победит тот, кто ни разу не собьется и выполнит верно команду.



Морской бой

Игроки делятся поровну и встают в две линии, лицом к лицу с противоположной командой. Когда ведущий дает команду, то детишки начинают активно брызгать водой друг в друга. Выигрывает тот участник, кто дольше всего продержится, не будет вытирать лицо руками от брызг и поворачивать корпус тела в стороны.

Крокодилы

Игроки делятся на две команды. Весь игровой процесс выполняется на глубине не более 50 см. Участники каждой из команд становятся в одну шеренгу. Первый участник принимает упор лежа, и на руках и, выполняя движения ногами начинает продвигаться вперед до установленной точки, после чего в точно таком же положении возвращается обратно и передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, в которой все участники быстрее выполняют данное упражнение.