

«Баланы жүзуге үйретеміз» атты ата-аналарға арналған кеңес

«Баланы жүзуге үйретеміз» атты ата-аналарға арналған кеңес

Баланы оқытудан бастап оның жасы мен жеке ерекшеліктерін ескеру керек. Барлық кәсіби жаттықтырушылар беретін басты кеңес - баланы 6 жасқа толғанға дейін шеңберсіз немесе жеңсіз суға жібермеу.

Дұрыс жағажай. Су мейлінше таза және жылы болуы тиіс.

Өшпес қорқыныш!

Ата-аналар судан қорықпауы үшін өте ұқыпты және нәзік болуы керек. Агрессивті оқыту тәсілдерінен аулақ болыңыз - баланы су қоймасына тастамаңыз және оған аяқ басынан бастап басына дейін суық су шашпаңыз. Жүзуді бала ойын ретінде қабылдап, тек жағымды эмоциялар әкелуі тиіс.

Дем алуды үйренеміз.

Ата-аналардың тағы бір қателігі - баланың денесін судың үстінде ұстап тұруға мәжбүрлеу. Жер бетінде тек бастың болғаны жеткілікті. Алдымен бір-біріңізге су шашып, баламен ойнаңыз. Содан кейін тапсырманы қиындатуға болады: үрлемелі ойыншықтарды бір-екі метрге лақтырыңыз да, оны өз бетіңізше алуды ұсыныңыз. Бұл жерде негізгі шарт баланың аяқ-аяқпен түбіне тиіп кетуі тиіс.

Оқудың келесі кезеңі - сүңгу. Балаңызға су астында дем алуға болмайды, тек қана дем шығаруға болмайды деп түсіндіріңіз. Баланы қолыңызға алыңыз, бірге көбірек дем алыңыз және бірнеше секундқа су астына түсіңіз, содан кейін орнынан тұрыңыз. Көптеген балалар бұл жаттығуды ұнатпайды, бірақ ол тыныс алу техникасын дамытуға өте пайдалы.

Бала өзіңізбен бірге шомылуды үйренсе, қалтқы ойнауды ұсыныңыз. Ол үшін дұрыс дем алып, тізелеріңізді қолдарыңызбен ұстап, бүйіріңізді су астына түсіріп, тыныштану керек. Қалтқы сияқты жүзіп шығасыз. Ойын мақсаты - қалтқымен мүмкіндігінше ұзақ ұстау. Практикалық тұрғыдан алғанда бала тыныс алу кезінде дененің суда тұрып, суға батпайтынын түсінеді.

Осылай бастайық!

Енді бала тыныс алу техникасын меңгеріп, судан қорықпау керектігін түсініп, оған жүзуді үйретуге болады. Баланы түбіне қолмен тигізе алатын ұсақ-түйекке

апарыңыз. Түбіне сүйене отырып, бала қолдарын өзіне көмектесе отырып, аяқтарын қатты қозғалтуы және көлденең күйде қозғалуы тиіс. Содан кейін қолмен жүгіруді үйренуге болады - белге дейін тұрып, еңкейіп, қолды жүзіп жүргендей қозғап, түбіне қарай жүруге болады. Көптеген ата-аналар балаларының дұрыс қозғалуын қадағалап, оларды іштен ұстайды. Енді қолды және аяқты қалай қозғалтуға болатынын біле отырып, баланы сынақ «еркін жүзуге» жіберуге болады, әрине, шеңбер мен жеңдермен. Егер бала бір-екі метр жүзсе, мақсат орындалды, қалғаны тәжірибемен келеді.

Демалуға үйренеміз.

Нәрестенің тағы бір маңызды дағдысы суда жатып қалу. Егер бала жүзуден шаршаса, ол су бетінде жатып, өз күшін жинап, өз жүзуін жалғастыра алады. Баланы арқасынан ұстап, үстіңгі қабатқа параллель орналастырыңыз. Біраз уақыттан кейін бала суға түсіп, демалуды үйрену оңай болатын сәтті өзі сезінеді. Мұндай сабақтар теңізде жеңіл өтеді, өйткені тұзды су денені тұщыдан гөрі бетінде жақсы ұстап тұрады.