

Консультация для родителей «Учим ребёнка плавать»

Начиная обучение ребёнка, нужно учитывать его возраст и индивидуальные особенности. Главный совет, который дают все профессиональные тренеры - не пускать малыша в водоём без круга или надувных колец, пока он не достиг 6-летнего возраста.

Правильный пляж. Вода должна быть предельно чистой и тёплой.

Долой страх!

Родителям следует быть предельно аккуратными и деликатными, чтобы у карапуза в последствии не развился страх перед водой. Избегайте агрессивных способов обучения - не закидывайте малыша в водоём и не обрызгивайте его холодной водой с ног до головы. Плавание должно восприниматься ребёнком как игра и приносить только положительные эмоции.

Учимся дышать.

Ещё одна ошибка родителей- заставлять ребёнка держать тело над водой, хотя в воде оно весит гораздо меньше. Достаточно того, чтобы на поверхности была только голова. Для начала поиграйте с ребёнком, слегка обрызгивая друг друга водой. Затем можно усложнить задачу: закиньте на пару метров надувные игрушки и предложите малышу самостоятельно достать их. Основным условием здесь должно быть то, чтобы ребёнок мог касаться ногами дна.

Следующим этапом обучения будет ныряние. Объясните малышу, что под водой нельзя вдыхать, а только выдыхать. Возьмите ребёнка в руки, вдохните вместе побольше воздуха и опуститесь под воду на несколько секунд, затем встаньте. Многие дети не любят это упражнение, но оно очень полезно для развития техники дыхания.

Когда ребёнок научится нырять вместе с вами, предложите поиграть в "поплавки". Для этого надо как следует вдохнуть, захватить колени руками, опуститься с головой под воду и расслабиться. Вы всплывёте, как поплавки. Цель игры- продержаться "поплавком" как можно дольше. В практическом плане ребёнок поймёт, что при вдохе тело держится на воде и не тонет.

И так приступим!

Теперь, когда малыш освоил техники дыхания и понял, что воды не стоит бояться, можно начать учить его плавать. Отведите ребёнка на мелкоту, где бы он мог касаться дна руками. Опираясь на дно, малыш должен энергично двигать ногами, помогая себе руками, и двигаться в горизонтальном положении. Затем можно учиться грести руками - вставать по пояс, наклониться и идти по дну, двигая руками, как будто ребёнок плывёт. Многие родители просто придерживают своего малыша под живот, следя, чтобы он правильно двигался. Теперь зная как правильно двигать руками и ногами, малыш может быть отпущен в пробное " свободное плавание", конечно же с кругом и нарукавниками. Если ребёнок проплыл хотя бы пару метров- цель достигнута, остальное придёт с опытом.

Учимся отдыхать.

Ёщё одним немаловажным навыком для малыша будет умение лежать на воде. Если ребёнок устанет плыть, он сможет просто расслабиться, лёжа на водной глади, и набравшись сил, продолжить свой заплыв. Поддерживайте малыша за спину, чтобы он располагался параллельно поверхности. Через некоторое время ребёнок сам уловит тот момент, в котором ему проще держаться на воде и научиться отдыхать. Такие уроки проходят легче на море, ведь солёная вода гораздо лучше держит тело на поверхности, чем пресная.