

Муниципальное отделение Регионального консультационного центра
Волховского района на базе
муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
«Детский сад № 8 «Сказка» комбинированного вида» г. Волхов

Консультация для родителей

Обучение плаванию детей от 1 года до 3 лет

Цель: привитие первичных навыков плавания в условиях домашней ванны

Задачи:

- формировать представление об обучении детей плаванию;
- информировать о задачах начального периода;
- познакомить с упражнениями и способом их проведения в домашних условиях;
- познакомить родителей с приемами преодоления детской водобоязни.

Содержание:

«Вода – это еще одна среда обитания, которая способствует процветанию вашего ребенка, а **плавание** – дополнительный источник наслаждения на пути к физическому совершенству!» Глен Доман.

Веками у представителей разных цивилизаций вода служила для занятий спортом и активного отдыха. Хорошо известно, что древние греки и римляне использовали воду в разных целях, включая и снятие усталости, и выход из депрессии, и поддержание чистоты тела, и улучшения общего самочувствия.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Ведь купание и плавание поднимают настроение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде.

Основа здоровья закладывается в раннем возрасте и зависит от воспитания в семье.

Надо сказать, что чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения.

Обычно страх возникает, если у человека уже существует биологическая предрасположенность, а причиной для его развития могут быть несколько обстоятельств.

Очень часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих чад, за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами и ребят.

Если ваш малыш еще не умеет плавать или боится воды, не отчаивайтесь! Помогите ребенку познакомиться и подружиться с водой. Если вашему ребенку исполнился 1 год, значит пора! Не торопитесь вести его на глубокую воду. Попробуйте сами.

Обучение в домашней ванне особенно важно для малышек, а так же несмелых детей. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды, в знакомых для него условиях, в присутствии **родителей**, при наличии любимых игрушек, что создает комфортные, удобные условия для **обучения**, является прекрасной психологической защитой его на воде.

Чтобы знакомство с водой и **обучение плаванию прошло без проблем**, надо соблюдать следующие правила:

1. По отношению к мнительным, тревожным детям должна быть атмосфера спокойствия и терпимости.
2. Будьте терпеливы. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде, его страх постепенно уменьшится. Ни в коем случае не заставляйте делать что-то насильно! Берегите нервную систему своих **детей**.
3. Надо запомнить одну простую истину: кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте одного ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните: каждый малыш – индивидуальность, а значит, не такой, как все! Не раздражайтесь и не стыдите его. Надо поддержать маленького человека, сказать ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих это получилось, хотя, конечно, им пришлось хорошо потрудиться.
4. Выразите ребенку свою уверенность, что он сумеет добиться успеха.

Меры предосторожности при занятиях **плаванием**:

1. Не оставляйте ребенка без присмотра;
2. Нельзя купать при плохом самочувствии, повышенной температуре, простуде, при острых желудочно-кишечных заболеваниях;
3. Не рекомендуется проводить занятия раньше чем через 40-60 мин. после еды;
4. Оптимальная температура воды для проведения занятий в **домашней ванне 28-32 градуса**, не наливать слишком горячую воду, ребенку будет неприятно опускать в нее лицо.
5. Продолжительность занятий – от 5 до 20 мин. Если появились признаки переохлаждения или переутомления поставить ребенка под теплый душ, затем растереть полотенцем.

Играйте с ребенком, и он забудет о своем страхе!

Многие врачи, наблюдающие за развитием детей, а также опытные педагоги рассматривают и уверенно рекомендуют плавание как вид спорта, который может оказать существенное влияние на состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения.

На чем же основывается эта уверенность?

- Плавание закаливает детей.
- Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую деятельность организма ребенка.
- Плавание развивает органы дыхания.
- Плавание исправляет недостатки осанки.
- Плавание повышает жизненный тонус и сохраняет жизнь детей.
- Плавание - средство воспитания.

Раннее плавание широко внедряется в педагогическую практику. В настоящее время Правительство Российской Федерации уделяет большое внимание вопросам охраны и укрепления здоровья детей и всего населения страны. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт - те социальные факторы, которые способствуют развитию сильного государства и здорового общества.

Основа здоровья закладывается в раннем возрасте *и зависит от воспитания в семье*.

Еще на подготовительном этапе по обучению плаванию малышей, родители столкнутся с проблемой присутствия страха, нерешительности, **водобоязни** у детей младшего дошкольного возраста. Надо сказать, что чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения.

Обычно страх возникает, если у человека уже существует биологическая предрасположенность, а причиной для его развития могут быть несколько обстоятельств.

Очень часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих чад, за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами и ребят.

Преодолеть страх перед водной средой помогут игры и использование игровых приемов. Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений. Познакомьтесь с играми и игровыми приемами по адаптации детей к воде при обучении плаванию.

Игра – основная форма познания мира для ребенка дошкольного возраста, поэтому дети с удовольствием занимаются, когда занятия строятся в игровой форме. Малыши охотно воображают себя *«морскими звездами»*, *«золотыми рыбками»*, *«русалками»*, *«морскими львами»*, *«дельфинами»* и другими морскими обитателями.

В последнее время ведущими психологами и педагогами в процессе обучения дошкольников применяется такой метод, как сказка терапия. Дети, играя в сказку, вживаются в образ главного героя и пытаются преодолеть стоящие на их пути препятствия и трудности. Погружаясь в мир фантазий и волшебства ребенок, как бы отрывается от реальности, у него пропадает страх и скованность в движениях.

Постройте занятия в форме сказочного сюжета, с преодолением различных препятствий, поиском кладов, спасением сказочных персонажей.

Итак, запаситесь терпением, соблюдайте правила проведения занятий, упражнения выполняйте в строгой последовательности, больше хвалите своего малыша и ... вас ждет успех.

Упражнения для преодоления водобоязни.

Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур.

Задание 1. Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть любимую игрушку, лицо кукле, а затем и себе. В это время можно прочитать веселое стихотворение:

Кран, откройся, нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

Задание 2. Предложите ребенку полить себя водой из лейки, из душа (на голову, на лицо, не закрывая глаз, не вытирая руками лицо). Расскажите, что капельки ласково гладят малыша по щечкам. Прочитайте стихотворение *«Олешикина кричалка»* Владимира Левина:

Лейся, лейся дождик!

Я хочу расти, расти!

Я не сахар!

Я не коржик!

Не боюсь я сырости.

Задание 3: «*Осьминожка*».

Предложите ребенку сидя в ванне, помочить ладошки в воде, а потом стряхнуть воду себе на голову, а взрослый приговаривает:

«Осьминожка, Осминожка, поиграй со мной немножко,

Ты водичку набери, в душ волшебный преврати».

Задание 4. «*Пианист*».

Сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Ребенок, напевая медленную, тихую песенку – работает попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая быструю и громкую песню – хлопает ладошками по воде (брызги попадают на лицо ребенка, вытирать их не надо).

Задание «*Барабанщик*».

Ребенок ладошками поочередно шлепает по воде (получаются сильные брызги).

Упражнения для обучения дыханию в ванне.

Задание 1: «*Шарик*» (учимся задерживать дыхание на вдохе).

Предложите ребенку «надуть шарик»: открыть рот, набрать воздуха, закрыть рот, надув щеки (показать на собственном примере). Затем сдуваем шарик, проткнув его: Двумя пальчиками надавить себе или ребенку на щеки так, чтобы было слышно шшшш-шипение (выдох).

Задание 2: «*Остуди чай*» (упражнение учит продолжительному выдоху).

Сделать вдох, надуть щеки (показать на собственном примере). Наклонитесь над водой и выполнить выдох, так, чтобы образовалась ямка.

Задание 3: «*Кит*»: выполнить выдох через трубочку.

Взять трубочку (соломинку). Один конец трубочки поднесите ко рту, другой конец трубочки опустите в воду. По команде наберите воздух и дуйте долго и продолжительно в воду, так что бы появились пузыри.

Задание 4: «*По морям- по волнам*».

Взять любую плавающую игрушку (лодка, кораблик, рыбка, уточка) и поставить его на воду. Ребенок должен дуть на игрушку, так, чтобы игрушка начала двигаться. Данное упражнение учит продолжительному выдоху.

Задание 5: «*Поющий бегемот*». Наклонитесь над водой.

Сделать вдох, опустите губы в воду и выпустить воздух в воду (должны получиться пузыри).

Упражнения для обучения дыханию на суше

Упражнение 1. (учит медленному и продолжительному выдоху).

Привязать любой легкий предмет на палочку. Поднести его к губам и сделать глубокий вдох, затем подуть на игрушку, так чтобы, подвешенная игрушка зашевелилась.

Упражнение 2: «*Сдуй мячик*» (учимся сильному выдоху).

Положить теннисный мячик на стол. Сделайте глубокий вдох и сильным выдохом сдуйте мяч со стола, чтобы он улетел.

Упражнение 3: «*Забавные человечки*» развивает объем легких.

Взять резиновую перчатку, наберите как можно больше воздуха, а затем медленно выдувайте воздух в перчатку до тех пор, пока перчатка не надуется (человечки проснулись).

Упражнения 4: «*Прячемся от осы*» (развивает объем легких).

Ребенок – цветок, над которым летает оса. Чтобы спрятаться от осы ребенок делает глубокий вдох, медленно приседает и руками обхватывает колени (задержать дыхание на вдохе). Когда от цветочка оса улетает, ребенок встает и выполняет выдох (взрослый считает вслух, сколько продержится ребенок).

Ах, Оса – разбойница!

За едой охотница!

Подкрепится, захотела

На цветочек полетела: 1-2-3-4-5...

Когда упражнение будет освоено, ребенок от осы прячется под воду. Побуждайте ребенка с каждым разом все дольше находиться под водой, считая, сколько счетов он продержался.

**Помните, что психологически очень важно,
чтобы ребенок окунулся в воду совершенно самостоятельно.**

Упражнения на погружение под воду:

Задание 1.

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячемся под воду.

После слов взрослого ребенок окунает лицо в воду.

Задание 2.

Бросьте на дно несколько тонущих игрушек, камешков, ракушек. Попросите малыша достать их. Можно спрятать под камушками, ракушками монету, маленький ключик. Морской царь спрятал клад, предложите малышу найти его, поднимая тонущие игрушки. Можно предложить опустить глаза в воду и рассмотреть положение вашей руки в воде (ладонью вверх, вниз, боком, с различным сочетанием согнутых и прямых пальцев. Вынырнув, ребенок расскажет, что он видел, сколько пальцев насчитал.

Упражнения, которые научат находиться в горизонтальном положении пловца:

Задание 1: «Крокодил».

Лечь в ванне на живот, с упором на руки. Вытянуть ноги назад, при этом ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. В этом исходном положении:

- выполнить попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз (брызгаем ногами).

Методические указания: учимся выполнять движения ногами способом кроль. Ноги попеременно двигаются вверх-вниз, не касаясь дна. При правильном выполнении движений пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени остаются под водой. Совершать движения ногами надо спокойно, ритмично, не напрягаясь. Не разрешайте ребенку сильно работать ногами, делая большой размах. Держите руку у поверхности воды так, чтобы ноги ударились об нее.

- сгибать и выпрямлять руки (отжимание),

- выполнить выдох на воду, в воду (делаем пузыри, как крокодил)

- опустить лицо в воду

Взрослый рассказывает стихотворение про крокодила:

Жили в долине Нила

Три больших крокодила.

Первый, просто большой,

Второй, с прекрасной душой,
А третий, ну просто милый.
Но всех их зовут Крокодилы.

Задание 2.

Учим ребенка всплывать и лежать на поверхности воды. Покажите, как всплывают и лежат на поверхности воды надувные игрушки. Расскажите, что если хорошо сделать вдох, набрав в легкие побольше воздуха, то наше тело будет обладать хорошей плавучестью. Подъемная сила воды вытолкнет его вверх и будет поддерживать на поверхности. Предложите ребенку сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале погружается в воду, затем всплывает.

Задание 3.

Учим ребенка лежать на спине в воде. Для этого необходимо уметь вытягиваться в одну линию, не поднимая голов. Положите малыша на спину, поддерживая руками снизу его голову и спину. Если ребенок сгибается, лежа на спине, попросите его погрузить уши в воду и поднять живот вверх и посмотреть в потолок.

Задание 4.

Учим малыша работать ногам способом «кроль» на спине. Предложите ребенку лечь в воде на спину, а голову, положить на вашу ладонь или держаться руками за край ванны. Пусть поработает ногами вверх-вниз, не касаясь дна. Если вы увидите, что колени поднимаются из воды, поставьте руку у коленей. Дайте ему возможность повторить упражнение так, чтобы колени не касались руки.

Задание 5.

Учим ребенка лежать на поверхности воды на спине. Предложите ему, сделав глубокий вдох, спокойно лечь на спину. Если ноги очень глубоко погружаются в воду, можно слегка ими подвигать вверх-вниз.

Задание 6: «Бревнышко».

Ребенок делает вдох и ложится на воду, прижав прямые руки к себе. Поверните несколько раз «бревнышко» вокруг своей оси.

Вот теперь можно переходить на «большую» воду. Все эти упражнения просты и доступны практически каждому ребенку. При регулярном их выполнении малыш совершенно иначе начинает относиться к воде и плаванию.

Навыки, приобретенные ребенком в домашней ванне - прекрасная база для дальнейшего обучения плаванию.

Рогозина Н.В.,
инструктор по физической культуре