



О пользе плавания.

Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык – умение держаться на воде. Физическое развитие, которое получает ребенок на раннем этапе жизни, впоследствии позволит ему более успешно развивать физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость.

Водная среда уникальна. В ней исключена возможность получения травм. В воде тело находится в состоянии, напоминающим невесомость. Сила выталкивания, возникающая в воде, позволяет уменьшить вес тела, испытываемый на суше.

Во время плавания суставы на время лишены опорной нагрузки. В детском возрасте такое ослабление компрессий способствует росту костной ткани.

Из-за давления воды на грудную клетку увеличивается глубина выдоха и, как следствие, за ним следует более глубокий вдох.

Усиливается работа грудной мускулатуры – диафрагмы, межреберных мышц.

Вода очищает и укрепляет кожные покровы, происходит своего рода массаж.

Соприкасаясь с биологически активными точками, расположенными на поверхности кожи, вода активизирует обмен веществ, благотворно влияет на периферическую нервную систему.

Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм.

Плавание не только удовольствие – плавание приносит огромную пользу.

Обучение детей в условиях домашней ванны

Есть дети, панически боящиеся воды, тем более, если знакомство с ней происходит вне дома, в присутствии чужих людей (преподавателя, инструктора по плаванию). Далеко не все родители знают, что таких детей можно и нужно учить плавать.

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 ванной.

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, следующие упражнения:

1. Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо любимой кукле, затем себе. Прочитайте потешку «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок и смеялся роток!». 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 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 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 выдохе. Расскажите ребенку, что в воде могут дышать только рыбки и другие речные и морские обитатели, человек под водой дышать не может. Если человек начнет дышать в воде, вода попадет в нос, рот, придется ее выплевывать. 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 ему ручки, чтобы он не вытирал лицо и

глазки. Пусть вода стечет вода с лица. Побуждайте ребенка с каждым разом все дольше находиться под водой. «Жучок- паучок вышел на охоту. Не зевай, поспевай, прячься под воду!». Помните, что психологически очень важно, чтобы ребенок окунулся в воду самостоятельно.

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

6. Далее научите ребенка выдоху в воду. Сначала предложите ему присесть так, чтобы его губы находились на уровне поверхности воды, и вспенить ее 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 при выдохе был прикрыт (губки трубочкой), т.к. дети обычно выдыхают воздух широко открытым ртом, а это ошибка. Когда ребенок научится делать выдох, попросите его сделать 5-8 выдыхов подряд. Старайтесь делать это упражнение по несколько раз на каждом занятии.

7. Теперь учим ребенка принимать горизонтальное положение и выпрямлять ноги. Предложите ему вставать на четвереньки и, вытянув ноги назад, остаться в опоре на руках. При этом всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребенок 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 ребенок тотчас подогнет ноги.

Успехов!

Эзау Галина Александровна,
инструктор по физической культуре