

Консультация для родителей

"Игры и упражнения при обучении ребенка плаванию в домашних условиях".

Если ваш ребенок с детства занимался проныриванием, а сейчас чувствует себя, как рыба в воде – мы вас поздравляем, эта статья не для вас. Если же он боится большой воды и брызг, а вы хотите, чтобы ребенок легко и быстро научился плавать на отдыхе, готовьтесь уже сейчас. Всего несколько упражнений в день – на суше и в ванне - и процесс обучения плаванию пройдет быстрее и эффективнее.

Учим правильно дышать

Запах моря

Стойка ноги врозь. Руки сцеплены за головой, локти развернуты строго в стороны. Голова слегка запрокинута. Выполнить 8- 10 глубоких вдохов и выдохов, как будто вы стоите на берегу и вдыхаете морской запах.

Дельфин

Стойка ноги врозь. Прямые руки вытянуты вверх за головой, кисти рук наложены одна на другую, подбородок прижат груди. Выполнить 8- 10 глубоких вдохов и выдохов. Следите, чтобы дети «подбирали» живот. Или еще такое. Поставьте ребенка спиной к стене. Ноги вместе, руки вытянуты вверх за головой, кисти наложены одна на другую. На счет «один- два- три» встать на носки и потянуться вверх, не отрывая спины от стены. На счет «четыре» опуститься на пятки. Повторить 6- 8 раз.

Воронка

Посадите ребенка перед тазиком с водой. Попросите его дуть на воду так, чтобы на поверхности образовалась воронка. Обратите это упражнение в игру- соревнование: у кого воронка получится глубже?

Учим управлять телом

Рабочий и колхозница

Стойка ноги врозь, наклониться вперед. Правая рука вытянута вперед, левая - прижата к бедру. Прямой правой рукой описать несколько кругов вперед. Сменить положение рук. Добивайтесь постепенного ускорения темпа движений. Усложненное. Правая нога впереди, левая - сзади. Наклониться вперед, правая рука лежит на правом колене, левая выполняет круги вперед. Как только она подходит к бедру, повернуть голову

влево - вдох. Рука прошла мимо бедра - повернуть лицо вниз, выдох. Прodelать упражнение 10- 15 раз, сменить положение рук и ног. Повторить упражнение еще 10- 15 раз.

Лодочка

Пусть ребёнок гребёт руками как вёслами, при этом ходит в разных направлениях по дну. Взрослый командует, чтобы "лодочка" изменила направление или скорость.

Раки- крабы

Пусть ребёнок ходит по дну с помощью ног и рук на глубине по колено. По команде "раки" – начинайте ходить назад, "крабы" – вправо и влево.

Кит на берегу

Положите ребенка на пол на жесткий коврик. Пусть он, лежа на животе, вытянет руки вперед и выполняет попеременные движения ногами. Такое положение не позволит ему сильно сгибать колени и облегчит контроль за положением носков ног (при неправильном выполнении малыш будет задевать об пол коленями или пальцами ног). Бедра во время движений должны отрываться от пола. Движения частые, но с небольшим размахом.

Сердечки

Руками на воде рисуем сердечки, по сути это обычный брасс – разведение рук в воде перед собой. Кстати, это упражнение очень любят девочки.

Лягушка

Держась за маму руками, имитируйте движение лягушки ногами. Потом соедините упражнение "Сердечки" руками и "Лягушку" ногами, как при плавании брассом.

Учим находиться под водой

Бегемотик

Ребенок держится руками за края тазика или ванной. После глубокого вдоха, опустив лицо в воду до уровня глаз, он выполняет выдох. Заинтересуйте его заданием получить как можно больше пузырей. Следите при этом, чтобы он не закрывал глаза и не вытирал лицо руками; воду он должен отряхивать движениями головы. Делайте каждый день по 5- 7 минут, пока не надоест.

Подводные приседания

Держась руками за край ванны или руки родителей, ребенок приседает, уходя под воду с головой. Предварительно объясните ему, что сначала нужно глубоко вдохнуть,

затем присесть под воду и там выдохнуть (глаза открыты).

Ловец жемчуга

Пусть малыш достанет несколько предметов со дна ванны («утопите» мыльницу, формочки, ключи).

Учим держаться на воде

Звездочка

Встаньте по пояс в воду и поднимите руки вверх. Слегка отталкиваясь ногами, плавно откиньтесь назад и лягте так, чтобы затылок и уши были погружены в воду. Разведите руки и ноги в стороны, а тело расслабьте.

Поплавок

Сделайте вдох, задержите дыхание и погрузитесь в воду, где обхватите ноги и вода сама «вытолкнет» вас с малышом на поверхность.

Стрелочка

Оттолкнитесь от бортика бассейна и скользите, вытянув руки и ноги, по поверхности воды. Можно делать стрелочку от мамы к папе.

Совет от тренера - никаких нарукавников!

Единственно правильное вспомогательное средство для обучения плаванию – плавательная доска. Все остальное – нарукавники, круги, ласты, жилеты и т.д. – только тормозят обучение, опять же закрепляя вредные навыки. Например, в нарукавниках ребенок привыкает держать голову вертикально над водой, опираясь на подмышки. При этом он не чувствует плавучести своего тела, а значит, не может научиться держаться на воде самостоятельно. Если вы уже используете нарукавники, начинайте постепенно убирать из них воздух. Доска же дает возможность лечь на воду строго параллельно поверхности, опустить лицо в воду и скользить, работая ногами.