

ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПЛАВАНИИ.

Плавание в бассейне детей раннего дошкольного возраста с целью их оздоровления и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране в 70-е годы прошлого столетия. Известно, сколь часто фиксируются несчастные случаи на воде, происходящие из-за того, что потерпевшие, в том числе дети, не умеют плавать. Если бы детей с ранних лет научили свободно держаться на воде и проплывать хотя бы небольшое расстояние, а также сформировали у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастья.

Вместе с тем основная цель обучения дошкольников плаванию – содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на ее поверхности, корректирует действие силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, позволяет предупредить возникновение различных заболеваний.

Наблюдения в работе с детьми по обучению плаванию показали, что 50 % детей не могут быстро учиться плавать из-за страха перед водой, поэтому на занятиях в бассейне они не выполняют задания инструктора. Происходит разрыв в обучении между детьми, которые усваивают программу обучения и теми, кто боится воды. Эти дети отказываются посещать бассейн под разными предлогами (мама не разрешает, не хочу заниматься сегодня, плохо себя чувствую и т.п.).

В игровой форме в ванне или на речке родители могут применять следующие упражнения: *«Смоем с лица мыльную пену»* (ребенок зачерпывает ладонями воду и поливает себе на лицо) - это упражнение поможет подготовить ребенка к погружению в воду с головой. Затем можно показать ребенку, как поливать свою голову водой и брызгать самим себе в лицо: *«Дождик»*.

После этого ребенка учат погружаться до уровня подбородка, далее в воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем до уровня глаз (игры *«Нос утонул»*, *«Крокодильчики»*), затем в воду погружается все лицо.

Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в свои ладони с зачерпнутой водой.

Также в ванной можно проводить дыхательные упражнения: *«Остуди горячий чай»* - присев, расположить губы на уровне поверхности воды и дуть на воду, образуя волны. В игре *«Пускаем пузыри»* необходимо предварительно сделать глубокий вдох (надуть щеки), погрузить в воду лицо и сделать выдох. В играх можно использовать теннисный шарик для выполнения дыхательных упражнений.

После того как ребёнок научится погружаться в воду с головой, можно играть в игры *«Достань шарик со дна»*, *«Ложись на дно»*, *«Водолазы»*.

Консультацию подготовила:

Инструктор по физической культуре

Федорова Валентина Вячеславовна