



Консультация для родителей

«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ»

Когда можно учить ребенка плавать

Опытные тренеры по плаванию не советуют обучать ребенка плавать самостоятельно раньше шестилетнего возраста. До этой возрастной отметки используйте дополнительные плавсредства – круги и надувные плавучие устройства. В возрасте 6-7 лет дети уже способны внимательно слушать и выполнять инструкции взрослого, который учит плавать, кроме того, у них появляется «чувство воды».

Подходящее место для купания

Безусловно, обучение плаванию следует проводить на мелководье или вместе с инструктором в детском бассейне. Выбирая подходящее место для купания, обратите внимание на санитарное состояние водоема – вода в нем должна быть предельно чистой. Оптимальная температура воды – не меньше двадцати трех градусов, а минимальная температура воздуха – двадцать пять. Походите по дну водоема, чтобы удостовериться, что там нет битого стекла, острых камней или арматуры. Дно должно быть песчаным, без резких обрывов.

Если ребенок боится воды

Страх воды является самой большой преградой в обучении ребенка плаванию. Чтобы научить ребенка не бояться воды, заходите в водоем вместе и постепенно. Не используйте такие агрессивные методы, как забрасывание в воду или резкое окатывание ребенка. Это может отбить у малыша охоту учиться плавать надолго. Будьте терпеливы, процесс должен проходить в игровой форме и доставлять ребенку удовольствие, ребенок должен полюбить воду, чтобы не бояться плавать.

Как научить ребенка нырять

Сначала научите ребенка погружаться в воду и находиться под водой несколько секунд. Так малыш не будет бояться захлебнуться при плавании. Ребенок будет задерживать дыхание инстинктивно и не испугается, если при неудачной попытке заплыва пойдет ко дну. Чтобы ребенок умел задерживать дыхание, начните упражнения с раннего возраста в домашней ванной.

Приподнимите ребенка над водой, и по команде «ныряй» окуните в воду с головой. В первый раз он может расплакаться, однако постепенно привыкнет.

Как научить ребенка плавать

Существует несколько разновидностей обучения, самый простой метод – поддерживая ребенка под живот. В таком случае нужно идти вперед и следить, чтобы малыш правильно двигал ручками и ножками. После нескольких пробных заплывов с поддержкой буквально на секунду отпустите ребенка. Если у него получается держаться на воде и плыть, значит результат уже не за горами. С каждым разом можно немного увеличивать дистанцию.

Можно научить ребенка лежать на воде – это даже проще, чем само плавание. Поддерживайте его под спину, положив на воду таким образом, чтобы тело располагалось строго горизонтально. Вскоре ребенок сам уловит момент и научится держаться на воде.

Научите его скользить по воде, изображая «стрелу» и отталкиваясь от вас ногами, лицо при этом находится под водой. Это же упражнение можно делать, задействовав ноги. Постепенно усложняйте задачу – подключите руки, которые сменяют одна другую, делая гребок ладонью-лодочкой. В будущем это все даст ребенку технику плавания кролем.

Отдых с детьми летом редко обходится без купания, поэтому молодым родителям необходимо знать, как научить ребенка плавать. Если вы решили научить ребенка плавать непосредственно во время отдыха, вам пригодятся наши советы.

Инструктор по ФК Усейнова Я.В.