

Консультация для родителей

«Подготовка к плаванию в домашних условиях»

Занятия в воде – комплексное воздействие на организм ребенка, в домашних условиях общение с водой способствует и формированию гигиенических навыков. Ребенок выполняет упражнения 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.

Перечисленные ниже упражнения родители не только сопровождают словесными объяснениями, но и обязательно сами показывают, как их выполнять.

В дошкольном возрасте ребенок многое понимает, после многократных повторений и показов запоминает название упражнений и в дальнейшем выполняет их по просьбе взрослого.

Начинать надо с умывания. Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая воду полными горстями, поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведерка, пусть вода спокойно стекает, далее сделать тоже самое под душем.

Занятия дома и в домашней ванне.

Упражнения в задержке дыхания, выполнении энергичного выдоха.

Как известно, ребенок теряет врожденный порок дыхательный рефлекс уже в 3х месячном возрасте. Между тем плавание и просто нахождение в воде часто требуют такого важного умения, как задержка дыхания. Первые подготовительные упражнения нужно сделать «на суше».

- Попросить ребенка, чтобы он задержал дыхание на счет «три», громко сосчитал вслух: раз, два, три.
- Практиковать громкий выдох: ребенок задерживает дыхание, плотно смыкает губы и делает громкий, энергичный выдох, пытаясь при этом произнести «ху!»
- Попросить надуть обычный воздушный шарик, сопротивление воздуха заставляет надувать шарик быстрыми, энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде.
- Попросить сдувать с ладони различные предметы (небольшой бумажный листок, перышко и т. д., создавая условия для игровых соревнований. Предмет должен находиться на ладони на уровне подбородка на расстоянии примерно 15 см (со временем ладонь можно отводить дальше). Посоревнуйтесь с ребенком; кто быстрее и дальше сдует выбранный предмет.

Упражнения в формировании правильного дыхания в воде (выполняется сидя в ванне, в детском бассейне на даче и т. д.)

- Попросить набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дую на воду, как на горячий чай, суп.
- Попросить сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.
- Поиграть в игру «Морской ветерок» - ребенок, дую на легкую игрушку (кораблик, теннисный мячик, коробочку от киндер-сюрприза и др., подталкивает их дыханием. Взрослый при этом может читать такой текст:

Ветер по морю гуляет,

Шарик по волнам гуляет.

Чуть задует посильней,

Шарик поплывет быстрее.

- Попросить сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выдохнуть набранный воздух через рот в воду – «Пускание пузырей». Чтобы помочь ребенку найти оптимальный вариант выдоха в воду, надо попросить его выдыхать с произнесением различных звуков: «пэ», «фу», «ху» и т. п.

Упражнения в погружении лица в воду и открывании глаз в воде

- Попросить ребенка, сидящего в ванне (детском бассейне, задержать дыхание и опустить лицо в воду; при этом считать: раз, два, три и т. д. (чем больше задержка, тем лучше); то же, что в предыдущем, но с обязательным открыванием глаз в воде.
- Разбросать на дне ванны (детского бассейна) разноцветные игрушки и попросить ребенка посмотреть, как они выглядят под водой, достать самую любимую игрушку или игрушку определенного цвета, формы.
- Ребенка надо обязательно познакомить с такими вещами, как резиновая шапочка, полотенце, мыло, купальник (плавки, нарукавники и надувные круги, рассказать для чего всё это нужно. Можно дома потренироваться в надевании резиновой шапочки, купальника, нарукавников, кругов.

Правила поведения занятий по плаванию в домашних ваннах

1. Не оставляйте ребёнка без присмотра, если он уже неплохо плавает.
2. Нельзя купаться при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и острых желудочно-кишечных заболеваниях.

3. Не рекомендуется проводить занятия раньше, чем через 40 – 60 минут после еды.

4. Оптимальная температура воды для проведения занятий в домашней ванне – 32-34* С. Нельзя наливать слишком тёплую воду: ребёнку будет неприятно опускать в неё лицо, голову. Продолжительность занятия – от 5-20 минут.

5. Если появились признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ, ребёнка надо немедленно поставить под тёплый душ и растереть полотенцем.

6. Во время занятий надо предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению.

7. Ни в коем случае не заставляйте детей делать что-то насильно: может появиться страх перед водой и надолго пропадёт желание заниматься в воде.

Запаситесь терпением!

Играя вместе с ребёнком, вы всегда всему научите его.

