

Первые шаги

Наверное, не последняя родительская забота - научить ребенка плавать или хотя бы держаться на воде, ведь от этого может зависеть и жизнь.

Для обучения плаванию выбирается место с ровным песчаным или гравийным дном без камней и ям.

Глубина - по грудь ребенку.

Все упражнения ребенок выполняет в сторону берега.

Время занятий 10 - 15 минут при температуре воды не ниже 18°C.

Каждое занятие начинается с упражнений и игр предыдущих, а когда появятся любимые занятия, то с них.

Упражнения для привыкания к воде

(должны дать ребенку правильные представления и об удовольствии, и об опасности, исходящей от воды).

1. Игры

"Переправа" - передвигаться вдоль берега, помогая себе гребковыми движениями рук;

"Кто выше" - выпрыгнуть из воды, оттолкнувшись одной или двумя ногами;

"Кто быстрее" - бегать в воде на заданное расстояние или за брошенным плавающим предметом;

"Волны на море" - энергично двигать руками со сцепленными пальцами вправо-влево под самой поверхностью воды.

2. Движения ногами - руки ребенка на вашем поясе или в ваших руках, его тело полностью в воде, ноги вытянуты, гребковые движения или лягушачьи в горизонтальной плоскости - брасом, или в вертикальной плоскости - кролем. В такой связке вы можете и побегать вдоль берега - и вам не помешают гидромассаж от сопротивления воды, и напряжение брюшного пресса, и нагрузка на ноги.

“Карусель” - одного или парочку детей катаете вокруг себя. Они цепляются обеими руками за одну из расставленных ваших рук, и сильно гребут ногами.

3. Выдохи в воду

“Батискаф” - на несколько секунд сесть на дно, всплывать на поверхность, выпрямляя руки и ноги;

“Пузыри” - погрузившись с головой в воду, сделать длинный и полный выдох через нос;

“Водолаз” - достать со дна с открытыми глазами какой-нибудь предмет.

4. Скольжение на груди, спине

“Стрела” - ребенок, упираясь в ваши ноги или живот ногами, сильно складывается (группируется) в пружину, а затем отталкивается, распрямляясь, и должен как можно дальше “выстрелить” собой. Если родителей (или вообще взрослых) двое, то хорошо устроить обмен “стрелами”, постепенно увеличивая расстояние.

5. Плавание кролем на груди при помощи движений ног (с пенопластовой доской или надувной подушкой в руках).

6. Скольжение кролем на груди и спине с движениями ноги

“Торпеда” - если обучающих двое - то ребенок плавает не в сторону берега, а вдоль него. Расстояние между “причалами” постоянно увеличиваете.

7. Движения руками - важно, чтобы ладошка была со сложенными пальцами и чувствовала максимальное сопротивление воды. Поменьше брызг, поменьше лишних движений, меньше высываться из воды.

8. Выдох в воду через нос с поворотом головы на вдох. Выполняется в плавательных очках. Все тело вытянуто в воде, на выдохе целиком покрыто водой, на вдохе на поверхность выходит только рот.

9. Плавание кролем на груди и спине с полной координацией движений на задержке дыхания.

10. Согласование движений рук с дыханием. Здесь отрабатывается умение держать прямое направление в воде и правильно рассчитывать ритм движений и вдохов, чтобы подольше удерживать ровный темп.

11. Плавание с полной координацией движений - намечайте цели по дальности, по времени, по точности (к буйку) и прочее.

12. Игры на воде.

Если ребенок уже уверенно чувствует себя в воде, можно попробовать более сложные развлечения.

"Крокодил" свободными ногами отталкивается от дна и плывет, помогая себе свободной парой рук.

"Нырки" - пример простейшей дистанции. Выбирают место с ровным песчаным дном и глубиной до плеч. Параллельно берегу устанавливаются в одну линию 6 поплавков примерно в пяти шагах один от другого. Для этого кусок пенопласта или дерева привязывают к веревке, второй конец которой обвязан вокруг камня.

Необходимо нырнуть и двигаясь под водой дергать за все веревки, чтобы на секунду погрузить каждый поплавок. Сколько поплавков уйдет под воду, столько очков заработал играющий, и все это делается на одном входе, без выныриваний.