

Учим плавать малышей

Дошкольники сравнительно быстро овладевают плаванием: у них больше, чем у взрослых, развит подкожный жировой слой, благодаря которому они легко держатся на воде. В детском саду необходимо создавать условия для обучения плаванию, вести работу с родителями, чтобы они помогли научить ребенка.



Начинать нужно с приучения детей к воде и с подготовительных упражнений к плаванию (на суше и в воде). Приучать ребенка к воде можно уже на первом году жизни. Купая в ванне, сначала его держат на спине, подставляя одну руку под голову, другую под спину или кладут спиной на руку, кистью поддерживают голову, а другой рукой помогают делать движения руками и ногами. Когда ребенок научится держать голову, его кладут на руку животом, и он самостоятельно двигает руками и ногами в воде.

Ребенок, умеющий ходить или бегать, как правило, смело входит (или даже вбегает) в воду, выходит из нее, плещается, подпрыгивает, держась за руку взрослого. Упражнения постепенно усложняются. В средней группе дети могут уже свободно передвигаться в воде, делать движения руками, выполнять различные задания: бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках на мелком месте, «ходить» на руках вперед и назад, сидя на мелком месте; выполнять движения ногами вверх и вниз; приседая, погружаться до подбородка или до глаз, опускать в воду все лицо; дуть на воду.

В дальнейшем детей учат открывать глаза под водой, делать выдох в воду. Ребенок сначала делает вдох, а затем вместе с взрослым окунается в воду; под водой открывает глаза и постепенно выдыхает воздух через сомкнутые губы. Надо научить также, задерживать дыхание. Для этого даются задания: сделать вдох и опуститься в воду; присесть там, обхватить руками колени и пригнуть к ним голову. Тело выталкивается водой спиной вверх («поплавок»).

После этого дети выполняют движения ногами и руками, скольжение на груди — подготовительные упражнения к плаванию способом «кроль». Сначала обучают движениям ногами: поочередное поднятие и опускание. Эти упражнения выполняются в положении сидя и лежа (на животе, опираясь на руки, и спине, упор сзади), на суше и в воде. Передвигаясь по дну на руках, а также держась прямыми руками за резиновые надувные игрушки (круг, гусь, лягушка) или за доску, дети попеременно поднимают и опускают ноги. Движение производится всей ногой — от бедра до носка. При этом нельзя сильно сгибать





ноги в коленях и напрягать стопы. В старшей группе эти упражнения дополняются играми. Подготовительные упражнения для рук целесообразно сначала проводить лежа на

скамейке. Освоив их, ребенок должен соединить движения рук и ног. Когда дети научатся координировать эти движения на скамейке, можно перейти к закреплению приобретенных навыков и умений в воде, используя надувные резиновые игрушки. Чтобы научить поддерживать горизонтальное положение тела и сохранять равновесие, проводят упражнения в скольжении:

надо присесть, потом оттолкнуться двумя ногами и руки вынести вперед. Тело примет горизонтальное положение и продвинется вперед.

Детей подготовительной к школе группы можно учить скольжению, как на груди, так и на спине; двигать ногами вверх-вниз; передвигаться на руках по дну водоема; делать вдох, а потом выдох в воду (3—4 раза подряд); плавать с надувной игрушкой, с кругом в руках и даже без всякой поддержки. Полезны также игры в воде. В дошкольном возрасте детей обучают плаванию разными способами: «Кроль на груди без выноса рук», «Кроль на груди с выносом рук», «Кроль на спине».

При обучении плаванию важно обращать внимание на согласованность движений ног и рук (на каждые 2 гребка руками приходится 6 движений ногами) и правильное дыхание.

Когда дети овладеют этими элементарными навыками, тогда отпадает надобность в надувных резиновых игрушках и воспитатель начинает учить умению держаться на воде и плавать с поддержкой. Вначале он держит воспитанника рукой под животом. Постепенно поддержка ослабляется, и спустя некоторое время ребенок плавает самостоятельно. Педагог находится рядом, чтобы в любой момент оказать помощь и поддержку.

Педагог следит за самочувствием детей, предупреждая переохлаждение тела и утомление. Признаки переохлаждения: «гусиная кожа», дрожь, посинение губ, икота, снижение двигательной активности. Продолжительность пребывания в открытых бассейнах при температуре воды 30°—32° до 25-30 мин. После купания и плавания нужно насухо вытереться, растереться полотенцем, проделать упражнения для согревания. Нельзя разрешать детям купаться натошак или сразу после еды. Надо следить, чтобы дети выполняли установленные для них правила. Группы для обучения плаванию должны быть небольшими (6—8 человек). Осмотр врача и медсестры обязательно.