

# 10 советов как научить ребёнка плавать

Консультацию для родителей подготовила  
инструктор по физической культуре Ким Ю.Ю.

Древние греки считали, что человек обязательно должен уметь читать, считать и плавать! Поэтому, где бы вы ни отдыхали этим летом: у теплого моря, в санатории с бассейном или у бабушки в деревне, — дайте ребенку несколько уроков истинной грамотности. А наши советы помогут вам сделать эти уроки максимально результативными и подскажут, как научить ребенка плавать и нырять без страха.

- Учиться плавать надо на глубокой воде, чтобы ребенок не привыкал чуть что — опускать ноги и вставать на дно. Если этому правилу не следовать, у многих детей переход с мелководья на глубину затягивается: уже и держатся на воде, и ныряют, а на глубину переходить боятся. Но без экстрима: никаких бросаний в воду не умеющего плавать. Ребенок может больше в воду не войти, так как пережил шок, травму. Так что учимся плавать на глубине, но сначала держась за бортик бассейна, причал или руку папы.
- С кругом или без? Лучше без круга, но в надувных нарукавниках. Круг расслабляет, можно опустить ноги, но при этом думать, что ты плывешь. Наручники же утонуть не дают, но заставляют держать в воде тело и ноги горизонтально. А надо сразу привыкнуть к тому, что ноги опускать нельзя.
- Пенопластовые доски — хуже нарукавников. Когда ребенок уже будет немного держаться на воде, можно перейти на гибкую палку для аквааэробики. Эти палки называют «noodles» — макаронины. Дети их любят за яркость и красочность, они хорошо держат тело на воде, их можно как угодно изогнуть, зажать под мышками или держать за спиной, но при этом руки и ноги будут свободны, и с такой палкой легко плыть.



- Лучшее время для обучения плаванию — 6 лет. Ребенок уже понимает, что от него хотят, координация уже хорошая, а страха пока нет или он легко перебарывается.
- Сначала следует учить ребенка плавать на животе. Держась за пирс, бортик или папу, ребенок разучивает первым делом движения ногами. Ноги стучат по воде, как при кроле: носочки вытянуты, повернуты чуть-чуть внутрь, колени почти не гнутся. Только после освоения этих движений ногами есть смысл рассказать и показать малышу, что делают руки. А руки выполняют круговые движения, как в брассе. И пусть вас не смущает это «разностилье» — так детям начинать легче.



- Сразу приучите ребенка выдыхать в воду. Сначала, чтобы не было страшно, в воду можно опускать только рот. Глаза и нос при этом остаются пока над водой. У ребенка должна возникнуть привычка: только вода коснулась рта — делаем выдох в воду. Потом привыкаем опускать рот и нос, потом — рот, нос, глаза. Дышим равномерно, не слишком глубоко, как в обычной жизни: полувдох, полувывдох. Вдохнули, посмотрели, куда мы плывем, опустили голову, выдохнули в воду. Пускай ребенок, разучивая дыхание, держится сначала за причал, буюк или руку родителя.



- И обязательно купите ребенку очки, чтобы защитить глаза от грязи или хлорки.
- Пять — десять занятий — и вы увидите, что ребенок уже уверенно держится на воде в надуватниках, плывет на животе и без усилий правильно выдыхает в воду.

•Как только ребенок научится уверенно плавать на животе, можно начинать переворачиваться на спину. На спине плыть легче: и в воду не надо выдыхать, и по сторонам можно смотреть, и работать одними ногами... Дети с удовольствием плавают на спине, но только после того, как научатся плавать на животе, потому что на животе хоть плыть и труднее, но естественнее.

•Следите ,чтобы ребенок держал голову, живот и ноги строго горизонтально. Надо представить, будто лежишь на диване. Как только ребенок почувствует это положение — он на спине поплывет. Руки можно расслабить, а можно ими чуть-чуть подгрести. Проносить их над водой, как профессиональный пловец, не надо. Достаточно всего лишь слегка подгрести ладонями воду себе под спину.



•Не спешите снимать нарукавники, дождитесь, когда ребенок начнет держаться на воде уверенно. Пусть в нарукавниках малыш плавает на животе, на спине, ныряет, работает ногами то кролем, то брассом... И только потом, спустя некоторое время, попробуйте нарукавники наполовину сдуть. Если ребенок говорит: «Мне неудобно плавать, я тону», — значит, снимать нарукавники еще слишком рано. Продолжайте плавать в них, даже и сдутых, или снимайте по одному.



Не переживайте — вам не придется тратить целое лето на то, чтобы научить ребенка плавать. Как правило, малыши осваивают этот навык намного быстрее. Всего 20-30 недолгих занятий во время обычных купаний, и любое чадо, даже самое неспособное, самое робкое, поплывет самостоятельно. Не сомневайтесь!

Материал подготовлен : Ким Ю.Ю.

Источник информации: <https://dzen.ru/a/ZJycbVv180K-aMxx>