

## Обучении детей плаванию в открытом водоеме. О чем надо знать родителям!



Речка, озеро или море – кардинально отличаются от бассейна. И даже если ваш ребёнок в нём уже уверенно плавает, любой настоящий водоём для него является незнакомой средой. А значит, ребёнка не только нужно обязательно обеспечить средствами безопасности на воде, но и поддержать. Знакомство с новой средой должно быть комфортным для всех.

- Самые распространённые ошибки родителей, которые учат детей плавать:

-использовать надувной круг. Безопасность детей в бассейне в процессе тренировок не предполагает использование круга. Если вы обратите внимание, он применяется только как спасательный. И это не просто так. Круг – это удобно. А если круг большой, в котором можно даже сидеть – это ещё удобнее на отдыхе. Но он совершенно не подходит для того, чтобы научиться плавать. В нём тело ребёнка находится в вертикальном положении, а для плавания должно быть горизонтальным. Поэтому, отдайте предпочтение нарукавникам. Когда ребёнок уверенно чувствует себя на воде и вы хотите обеспечить ему дополнительную защиту, а вместе с тем и отдых – тогда круг подходит.

-облегчать процесс используя ласты. Ласты хороши уже тогда, когда ребёнок хорошо умеет плавать и отлично справляется и без них. А вот в процессе обучения, они только вредят. Да, плыть так действительно легче. Но вот техника удара по воде ногами вырабатывается неправильная. Научившись

плавать в ластах, без них ребёнок уже не поплывёт, или ему придётся долго и мучительно переучиваться.

-учить плавать на животе. Начинаете обучение плаванию – учите ребёнка плавать на спине. Во-первых, так значительно проще держаться на плаву. Во-вторых, лицо находится над водой и ребёнок не боится, что ему в рот, нос или глаза попадёт вода. А на животе стоит учить плавать с использованием специальной доски или пенопласта. На него нужно облокотиться грудью, крепко взяться руками, а ногами устроить фонтан брызг. И отрабатывать навык сначала только используя ноги, а затем – подключив руки.

-не обращать внимания на страхи и капризы ребёнка. Когда перед родителями стоит задача научить чему-нибудь новому ребёнка, зачастую они не видят преград. И даже если у ребёнка при этом настоящая истерика, их это не останавливает. Уметь плавать, навык полезный, но это не одно и то же, что уметь читать. Поэтому, если ваш ребёнок панически боится, не заставляйте его. Все своё время. Возможно, он ещё до этого не дорос. Лучше устройте увлекательную игру и найдите подход, чтобы он не боялся воды. Плавание полезно и для детей, и для взрослых. При этом, абсолютно не важно – искусственная это вода или природный водоём. Стоит не забывать, что безопасность детей в бассейне, на море или речке должна быть на первом месте. Упускать их из виду на воде нельзя ни на секунду.

Материал подготовлен: Ким Ю.Ю

Источник информации: Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.: ил.

<https://babysecurity.ru/kak-nauchit-rebjonka-plavat-na-otkrytoj-vode-i-v-bassejne-pravila-i-sovety/>