

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ У ВОДЫ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ



Инструктор по ФК Семенова Е.М.



Уважаемые родители!
Для каждого из вас важно сохранить здоровье своих детей
во время летнего отдыха у воды.

А мамы работают и во время семейного отдыха.
Одна из «рабочих» задач летом – обучение плаванию детей.

При этом, очень важно находиться рядом с ребенком в воде,
особенно, в тот период, когда он начинает учиться плавать,
показывая свой личный опыт безопасного поведения.

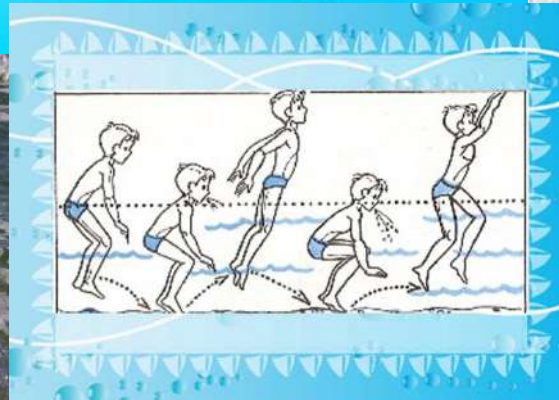
В любом случае глубина не должна превышать рост ребенка, чтобы в любой момент ему
возможно было самостоятельно или при помощи взрослых выбраться на поверхность
водоема. Данные правила и соблюдения требований нахождения у воды позволят сохранить
жизнь вашему ребенку. И конечно, лучше будет, если ваши дети будут использовать
плавательный жилет, нарукавники или подвижное средство опоры, если не умеют
самостоятельно свободно плавать.

Не упустите возможность обучить ребенка плаванию во время летнего отдыха.
Желательно, чтобы ваш ребенок не оставался наедине в воде ни на минуту.

Советы и рекомендации родителям во время летнего отдыха у воды:

1. Дайте ребенку привыкнуть к воде.

- Брызгайтесь на мелководье, шлёпая руками и ногами.
- Возьмитесь за руки и, опуская лицо в воду, пускайте пузыри ртом, носом.



- Просите ребенка присесть, окунаясь в воду, и тут же выныривать.

«Переправа». Ходьба на заданное расстояние, помогая гребковыми движениями рук.

- «Кто быстрее?» Бег в воде за заданное расстояние, помогая себе руками.

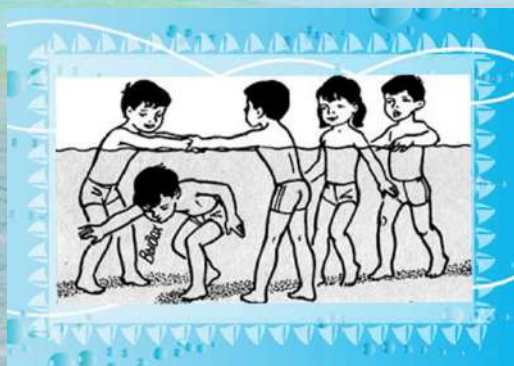
«Кто выше?». Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

Играть с водой любят все дети, а летним жарким денечком вдвойне. Играть можно в бассейне, тазике и в ванне, а так же в речке, пруду или море. Игры можно разделить на три группы: эксперименты, сюжетные, подвижные. С помощью таких игр можно в интересной форме обучить ребенка, развить: наблюдательность, мышление, внимание, моторику, тактильные ощущения, речь, двигательную и зрительную координацию.

2. Учим ребенка не бояться воды (отработайте с ребенком опускание лица в воду).

-По команде «вдох» ребята делают глубокий вдох, приседая, погружаются с головой в воду. Упражнение должно выполняться спокойно, в медленном темпе.

После вдоха надо закрыть рот. Нельзя, погружаясь в воду, закрывать лицо руками. Ребята должны привыкнуть к тому, что вода стекает с лица, и не смахивать ее руками. Для этого следует проводить упражнение так, чтобы ребята, выпрямляясь, опускали руки на пояс и оставались в таком положении до момента нового погружения.



«Большие, маленькие». По команде «Большие» дети вытягиваются на прямых ногах, по команде «маленькие» - прячутся под воду.

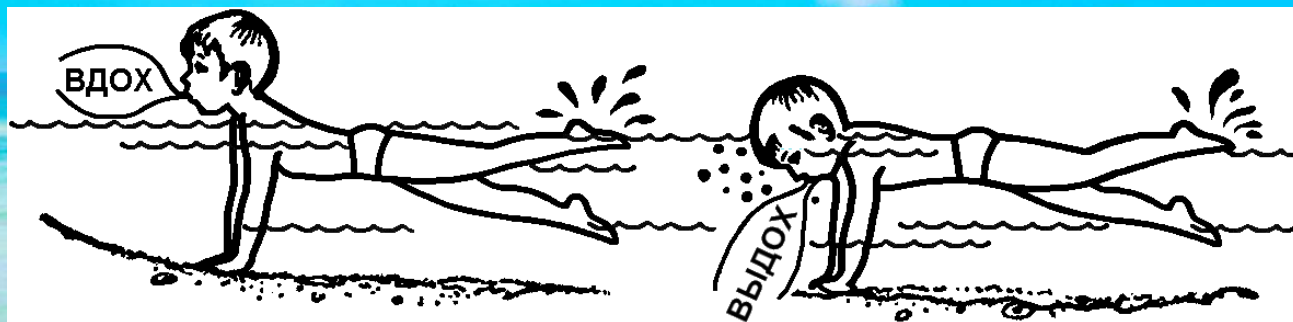
«Насос». Мама с ребенком встают лицом друг к другу и берутся за руки. По очереди приседая, они погружаются с головой в воду (как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под ней).

«Жучок – паучок». Мама и ребенок взявшись за руки идут по кругу, произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!». С последними словами приседают под воду.



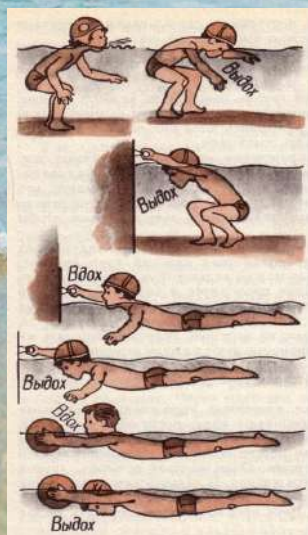
3. Научитесь выдыхать в воду

-Следующий этап — освоение выдоха в воду. Он используется во всех стилях и имеет ключевое значение в правильной технике плавания. Частично ребёнок уже знаком с этим приёмом, пускание пузырей и есть выдох.



«У кого больше пузырей?». Дети погружаются с головой в воду и делают длинный выдох через рот. (глубокий вдох, медленный выдох).

«Дровосек». Дети имитируют работу дровосека с выдохом в воду.



«Громкий выдох». Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание. Плотнo сомкнув губы, после этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».



«Подуй на игрушку». Дует на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.



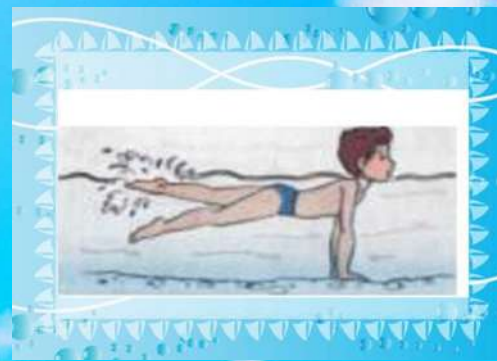
4. Потренируйтесь держаться на плаву

-Для этого есть простые упражнения — «поплавок», «медуза» и «звёздочка», которые очень нравятся детям. Их суть заключается в зависании в воде на задержке дыхания и расслаблении шеи.



«Поплавок». Ребенок сделал глубокий вдох, приседает на дно и, обхватив колени руками (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывает на поверхность. 3-5-8 сек.

«Медуза». Ребенок, сделав глубокий вдох, приседает на дно и, наклонившись вперед, всплывает на поверхность (голова – в воде, ноги и руки свободно висят). 3-5-8 сек.



Принять горизонтальное положение тела с упором руками на дно.



«Пятнашки с поплавком». Водящий – «пятнашка» старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего прежде, чем тот примет данное положение, игрок становится «пятнашкой».



«Звёздочка»

Цель: максимально долго лежать на поверхности воды, удерживая конечности в расслабленном состоянии. Вдохните максимум воздуха и задержите дыхание, затем примите горизонтальное положение на воде (на спине или груди). Опустите голову в воду затылком или лицом и держитесь так на задержке дыхания. При этом руки и ноги разведите в стороны.

5. Способы поддержки ребенка в воде.

Поддержки ребёнка в воде

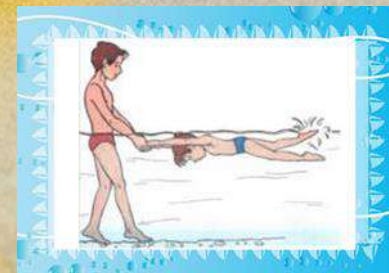
Под грудь



Под плечи



Под голову



6. Пробуйте скольжение в воде

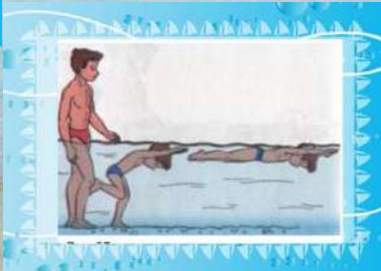
-При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

-Теперь пришло время начать двигаться. Для это есть специальное упражнение «стрелочка», которое является базовой позой во многих стилях плавания.

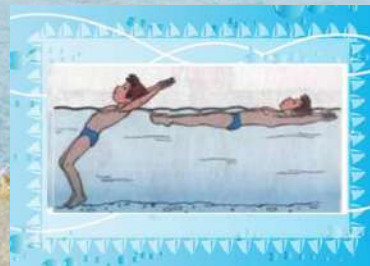
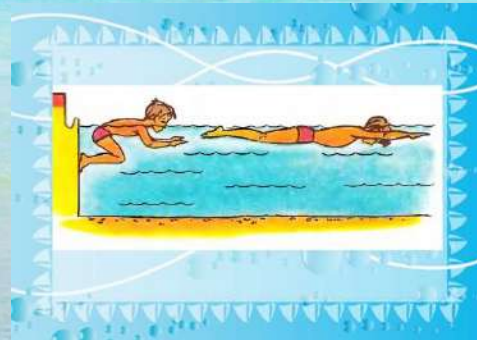
«Стрелочка» . Тело продвигается в вытянутом, напряжённом положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками, лицо опущено в воду, глаза открыты



Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись от дна, скользить к взрослому и обратно.



Из положения «поплавок» выпрямляемся в положение «стрелочка».



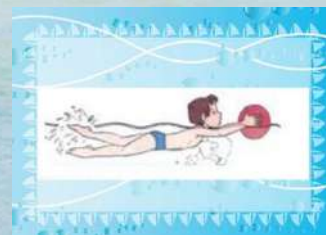
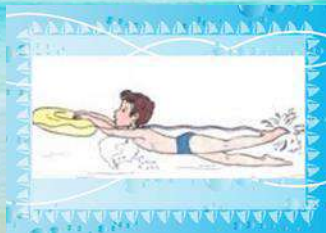
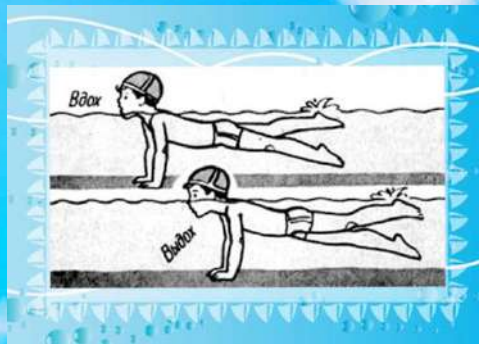
То же пробуем на спине, руки вытянуты вверх, голова лежит на руках.

«Торпеда». Ребенок принимает исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Мама берет одной рукой за ноги, другой — под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Надо проскользить как можно дальше.

7. Отработайте движения ног

-Варианты выполнения:

- у берега, опираясь руками на дно,
- держась вытянутыми руками за взрослого,
- с помощью подвижной опоры:
плавательная доска, мяч, аквапалка и т.д.



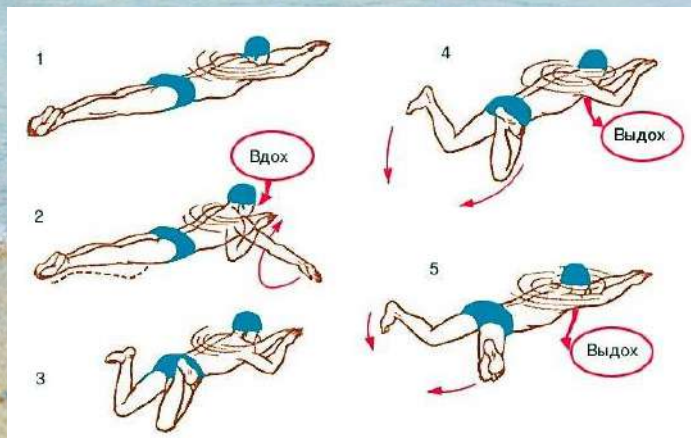
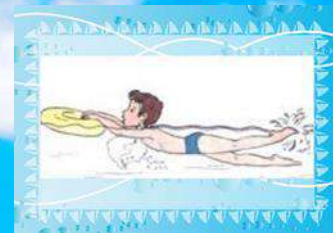
Здесь есть два варианта: движения **кролем**, когда ноги поочерёдно перемещаются вверх-вниз, или в стиле **брасс** — ноги сгибаются в коленях и пловец отталкивается от воды на манер лягушки.

Для малышей в таком возрасте оба варианта правильные. А понять, какой из них больше подходит ребёнку, легко, если попросить его проплыть небольшое расстояние и проверить, какие движения он будет совершать интуитивно — махи или толчки.

Суть упражнения в том, чтобы сделать «стрелочку» и при скольжении включить в работу ноги. Оба варианта по возможности лучше выполнять в правильной технике. Посмотрите, как это делается, и продемонстрируйте ребёнку на суше или в мелкой воде.

Кроль: ноги почти не сгибаются в коленях, а двигаются от бедра, стопы максимально вытянуты назад. Движения больше напоминают работу ножниц, а не езду на велосипеде.

Брасс: ноги сгибаются в коленях и немного подтягиваются к себе, стопы поджаты вперёд. Затем они разводятся в стороны и происходит резкий толчок.



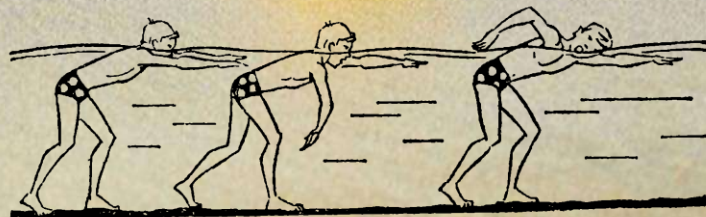
8. Отправляем в «самостоятельное плавание».

-Все предыдущие упражнения выполняются на задержке дыхания, но так далеко не проплывёшь. Поэтому, когда ребёнок освоит все базовые движения, нужно научить его поднимать голову и вдыхать, и при этом не останавливаться.

«Восхищённая рыбка» — в этот раз малышу нужно при подъёме головы быстро вдохнуть воздух ртом. Предварительно можно потренировать резкий вдох при выныривании в более мелкой части бассейна, где воды малышу по грудь.

Делать это нужно только ртом, поскольку при дыхании через нос капли воды могут попадать в носоглотку и вызывать неприятные ощущения. Закрепите навык дыхания с помощью игр в рыбку.

Подключаем руки. Ребенок стоит в воде. Вода ему по грудь. Он наклоняется вперед так, чтобы его плечи и подбородок находились в воде, и начинает совершать гребки руками сверху вниз. Особенно необходимо следить за правильным входом рук в воду. При взмахе над водой рука слегка сгибается в локтевом суставе, а гребок совершается прямой рукой. Сначала в воду входят кисть и предплечье, затем локоть и плечо. Кисти рук, пальцы и ладонь должны представлять единую опору. При выполнении гребка рука проходит под животом до бедра. Завершая гребок, ребенок поворачивает лицо вбок в сторону гребковой руки. Шея и голова являются осью вращения. После поворота головы рот ребенка оказывается над поверхностью воды, и он может сделать вдох. Выдох делается в воду в процессе гребкового движения другой руки. Затем процесс повторяется. Следим и помогаем ему правильно выполнять последовательность выполнения элементов упражнения, добиваясь синхронизации: гребок правой рукой, поворот головы — вдох; гребок левой рукой, поворот головы лицом вниз — выдох в воду. Повторяем упражнение 10–15 раз.



ВАЖНО!!!

Ребенок должен чувствовать себя защищенным от любой неудачи в воде. Если даже произошло случайное погружение с головой, не нужно паниковать. Страх в глазах родителей может стать огромной преградой для дальнейшего обучения.

Никогда не надо настаивать на принятии водных процедур, если у детей нет настроения. Лучше перенести этот процесс на более удобное время, когда будет желание. Ни в коем случае нельзя насильно толкать ребенка в воду, следуя старым методам обучения плаванию. Ведь оказавшись в воде и не умея плавать, любой человек в силу инстинкта самосохранения будет пытаться выплыть. Может быть, ребенок действительно научится плавать, но наверняка приобретет страх, от которого будет тяжело избавиться. Поощряйте интерес к плаванию словами, создавайте такие условия, которые сами проявят у малыша желание заняться водными процедурами.

Иногда бывает очень тяжело вытащить ребенка из воды. Но контролировать время нахождения в воде просто необходимо.

Оптимально купание должно занимать 10-15 минут, если вода теплая. Со временем можно довести этот предел до получаса. Но не нужно идти на поводу у малыша и разрешать плавать до состояния «синих губ».

Для детей от 4 до 6 лет не рекомендуется играть в воде, заходя дальше, чем по пояс. Для тех, кто постарше, можно заходить глубже, но не дальше, чем по грудь. Переохлаждение — это очень опасное состояние. Если заметили хотя бы один из его признаков: гусиная кожа, озноб, посинение губ, — немедленно выводите ребенка из воды. Согрейте, растерев сухим махровым полотенцем так, чтобы кожа покраснела, и, при возможности, напоите горячим чаем.

Учиться плавать нужно, ведь плавание для детей очень полезно.

Оно развивает органы дыхания, успокаивает нервную систему, укрепляет, расслабляет и стимулирует вялые мышцы, тренирует работу сердечно-сосудистой системы и, самое главное, является мощным закаливающим фактором. Малыш, который научился плавать, вырастет здоровым и активным человеком. Желаем удачного обучения плаванию своих детей и приятных совместных заплывов!



Хороших каникул, веселого отдыха, набирайтесь сил!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ😊)**

