

Советы инструктора по плаванию

Все млекопитающие умеют плавать с рождения. Единственное, что требуется от взрослых, - в первый момент поддержать своего детёныша, чтобы он не испугался и не нахлебался воды.

Маленькие бегемотики рождаются на берегу и почти сразу идут в воду. В первый момент родители поддерживают детёнышей на плаву своими мордами. Очень часто можно видеть, как большие гиппопотамы возят своих детей на спине, но это не значит, что те не умеют плавать. Бегемотики сидят на спинах мам потому, что устали, или потому, что им это просто нравится. Совсем как дети, которые умеют ходить, но любят сидеть на плечах у родителей.

Морские коты и сивучи на сушу выбираются лишь время от времени. Но детёнышей рожают на берегу. Малыши в воду в первый раз идут очень неохотно, и маме приходится их туда заманивать: она первая заходит в море и призывно кричит оттуда детёнышу. Тот делает первый шаг и оказывается в воде.

Белые медвежата довольно бесстрашно лезут в море. И очень пугаются, оказавшись в холодной воде. Они начинают барахтаться, захлёбываться - и в этот момент мама-медведица старается оказаться рядом, чтобы вытащить малыша из воды за шкуру зубами. К моменту первого урока детёнышам исполняется 4-5 месяцев, они уже достаточно взрослые и очень любознательные. Поэтому негативное впечатление от погружения медвежат не останавливает, они бросаются в воду снова и к полугоду чувствуют себя в проруби уже как дома. Иногда их проказы становятся такими шумными, что мать слегка топит их лапой - в воспитательных целях.

Среди кошачьих прирождёнными пловцами считаются камышовые коты, живущие на Дальнем Востоке, и тигры, которые очень любят купаться. Котята, едва открыв глаза, смело кидаются в воду вслед за матерью.

Грызуны, живущие по берегам рек, приучают своё потомство к воде не сразу после рождения. Детёныши рождаются на свет слепыми, и проходит несколько недель, прежде чем они начинают неотступно следовать за матерью. В том числе и в речку. Бобрам в момент первого урока исполняется около двух месяцев, водяным крысам - около шести недель.

Лучшие «тренеры по плаванию» - те млекопитающие, которые никогда не выходят на сушу. Это киты, касатки, дельфины, ламантины. Китиха рождает детёныша близко к поверхности воды и выталкивает новорождённого наверх. Сделав там свой первый вдох, китёнок плывёт дальше самостоятельно.

Есть только два вида обезьян, которые по доброй воле и достаточно регулярно плавают. Это японский макак и макак-крабоед. Там, где живут японские макаки, зимой бывает холодно. И они уже «с пелёнок» греются в горячих источниках. Кроме того, крабоеды-мамаши обучают детёнышей нырять за водными беспозвоночными. Остальные же обезьяны воду недолюбливают, хотя и умеют плавать.

А вот люди превратили воду во вторую родную стихию. Особенно те из них, кто плавает с детства.

Занятия плаванием в раннем возрасте способствуют не только укреплению здоровья ребёнка, но и оказывают положительное влияние на его умственное развитие. Обучение этому виду спорта позволяет решить важную социальную задачу - сократить количество несчастных случаев на воде.

При проведении занятий по плаванию в ДОУ с детьми третьего года жизни следует придерживаться определённых правил.

Правило первое - нужно превратить в игру все задания и упражнения, выполняемые малышами как на суше, так и на воде.

Правило второе - нельзя принуждать детей. Они любят воду, с удовольствием в ней плещутся. Но при этом следует помнить, что большинству малышей присуще чувство водобоязни, преодолевать которое нужно постепенно, без насилия и принуждения.

Занятия должны строиться на полном доверии ребёнка к взрослому. Совершенно недопустимо подталкивать малыша в воду или внезапно устранять поддержку. Это только закрепит страх и впоследствии может надолго затормозить обучение плаванию. Ребёнок должен твёрдо усвоить, что слово инструктора по плаванию никогда не расходится с делом, а его действия не таят скрытой для него неожиданности и тем более опасности. Не следует также проявлять никакого принуждения к выполнению того или иного упражнения. Лучше вводить упражнения, основанные на знакомых ребёнку действиях и ощущениях. Не рекомендуется также пользоваться всевозможными устрашающими формулировками. Даже в успокаивающих выражениях следует избегать слов типа «Не бойся», «Это не страшно» др. Всегда можно подобрать выражения, в которых полностью отсутствует угроза опасности: «Смелее», «Делай, как все», «Молодец» и т.п.

Правило третье - следовать принципам «от простого - к сложному», от «известного неизвестному». В процессе обучения последовательно выполняются всё более и более сложные упражнения; постепенно наращиваются физические нагрузки (увеличивается продолжительность занятия, количество упражнений, ускоряется их выполнение); усложняются условия (снижается температура воды).

Самым важным этапом обучения плаванию является ***адаптация к водной среде***. Ведь первые трудности в этом обучении обусловлены тем, что внезапно попадая в рот, вода вызывает неприятные ощущения. Поэтому следует объяснить ребёнку: надо закрывать рот и задерживать дыхание всякий раз, когда он погружается в бассейн.

С первых же занятий необходимо приучать малыша держать глаза в воде открытыми, а после выныривания не протирать их.

Оказываясь в воде, некоторые дети рефлекторно закрывают глаза, теряют ориентировку в пространстве, у них появляются отрицательные эмоции, страх, неуверенность в своих силах.

Хорошим средством устранения водобоязни является такое упражнение, как соскальзывание в воду с горки (при этом вода наливается в бассейн чуть выше коленей ребёнка).

Первый выход на занятие в бассейн - событие в жизни дошкольника.

Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От взрослых зависит, чтобы эти впечатления были положительно окрашены.

Основная трудность входа в бассейн - спуск по лестнице. Шаги по ступенькам - сложные движения для малышей. На первых занятиях инструктор помогает детям, следит за тем, чтобы ребёнок не оступился, не поскользнулся, предупреждает его неожиданное падение в воду.

Того, кто входит в воду нехотя, нерешительно, можно брать на руки и водить его ладонью по поверхности воды, приговаривая: «Какая водичка тёплая, гладкая, нежная, добрая!». Затем ребёнка следует поставить в воду лицом к себе, взять за обе руки и, незаметно отступая, звать за собой, приговаривая что-нибудь ободряющее.

Когда дети привыкнут к воде и начнут передвигаться в ней самостоятельно, они обходят бассейн, держась рукой за поручень или за руку инструктора.

К самостоятельному входу в воду и передвижению по дну бассейна побуждают плавающие или разложенные по бортику бассейна игрушки.

Постепенно в процессе адаптации малыша начинают **обучать движениям, которые необходимы для плавания:**

- самостоятельному передвижению по дну бассейна;
- движениям руками всеми способами;
- лежанию на воде;
- движениям ногами всеми способами;
- выдохам в воду;
- погружению под воду.

Сначала в бассейне проводятся индивидуальные занятия, потом - по группам (4-5 детей).

У ребёнка раннего возраста внимание неустойчиво, кроме того, он склонен к подражанию, поэтому обучение различным движениям основывается на показе. Каждое упражнение сопровождается краткой, чёткой речевой инструкцией. После многократных повторений ребёнок запоминает названия всех упражнений и в дальнейшем выполняет их по просьбе взрослого. Интерес педагога к играм на воде, активное участие в них, мягкие, ласковые, ободряющие интонации поддерживают радостное настроение детей. Адаптации к водной среде способствуют игры «Волны на море», «Переправа». «Догони мяч» и др., а также игровые упражнения, которые сопровождаются стишками.

Упражнение «Цапля».

Цапля ходит по воде и мечтает о еде.

Ноги выше поднимай и, как цапля, не зевай.

(Ходьба с высоким подниманием то одной, то другой ноги, согнутой в колене.)

Упражнение «Утята».

Приседаем ниже, глубже,

Как утята в тёплой луже.

(Приседания: вода доходит до носа; до глаз; голова полностью скрывается под водой.)

Привыкнув к воде, дети упражняются в движениях руками всеми способами плавания: брассом («как плавают лягушки»), дельфином («крутим плавничками»), кролем («ручка за ручкой, как быстрые лодочки плывём»).

Они осваивают движения на занятиях физической культурой или в сухом бассейне; стоя в воде на дне бассейна; в движении по дну бассейна; в движении с поддерживающими средствами. Для каждого ребёнка эти средства подбираются индивидуально (круг, нарукавники, плавательная доска).

Лежанию на воде на груди и спине дети обучаются, держась руками за поручень бассейна или с поддерживающими средствами. При плавании с

доской на спине ребёнок сначала учится лежать на ней с помощью инструктора («Считаем вместе до 3, 5..!»), далее учится лежать самостоятельно, а затем плавать с движением ног кролем.

Дети осваивают движения ногами одновременно всеми способами плавания: брассом («лапки лягушки»), кролем («сделаем фонтанчик»), дельфином («хвостик рыбки»).

Движения ногами разучивают сначала около бортика, держась за поручень, далее с поддерживающими средствами.

Затем проводятся упражнения на дыхание: стоя около бортика, в приседаниях, в движении, в игровых упражнениях («Морской ветерок», «У кого больше пузырей»).

Следующая важная задача - научить погружаться под воду с головой. При этом надо каждый раз напоминать ребёнку о необходимости плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе.

С психологической точки зрения чрезвычайно важно, чтобы дети впервые окунулись с головой самостоятельно, на что некоторым трудно решиться. Поэтому начинать следует с простейших заданий: обливание из ведёрка; кратковременное погружение лица в воду, «умывание»; «делаем волны» и др. Для закрепления навыка погружения используются игры: «Достань игрушку со дна», «Подводные приседания», «Подводный туннель» (поставленный вертикально в воду обруч) и др.

По мере овладения навыком плавания увеличиваются проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок.

Хочется ещё раз подчеркнуть: каждое занятие должно быть направлено на формирование у малыша только положительных эмоций и чувств - радости, удовольствия, а также заинтересованности и наслаждения от пребывания в воде.