

Уважаемые, мамы и папы!

В скором будущем вы приведете своего малыша в совершенно новый для него мир! В мир спорта, здоровья, силы духа, царства воды! Давайте вместе с вашим малышом сделаем этот шаг безболезненно, с удовольствием и с верой ребенка в свои силы и возможности.

Вода – один из ключевых элементов природы. В течении своей жизни человек движется не только по суше, но и по водной глади морей и рек, где не всегда есть мосты и переправы. Чтобы преодолеть даже небольшую речку, ему потребуется **УМЕНИЕ ПЛАВАТЬ!**



УМЕНИЕ ПЛАВАТЬ (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребенку сохранить не только свое здоровье, но и жизнь. К сожалению, нередко родители, сводив ребенка на несколько занятий в бассейн и увидев, что он уже может держаться на воде, ошибочно полагают, что можно прекратить занятия. А ведь еще не овладев правильной техникой плавания, ребенок пытается создать себе опору на воде и удержаться на ее поверхности. Попытки плыть быстрее вызывают усталость, он начинает задыхаться, захлебываться водой, что вызывает страх и остановку движений. Только **умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье** может уберечь детей от несчастных случаев на воде.

ТАК ПЛАВАТЬ ИЛИ КУПАТЬСЯ?

Надеюсь, что вы правильно ответили на вопрос, а это значит, что нам с вами по пути, что вместе с вами и вашим ребенком мы добьемся замечательных результатов, самым малым из которых будет умение вашего ребенка плавать спортивными стилями, и конечно же он станет **Чемпионом!**



И не важно, будет – это Чемпион мира, или Чемпион, преодолевший самого себя (свой страх, свою слабость и др.).

ПОДГОТОВКА К ПЕРВОМУ УРОКУ

Прежде чем вести ребенка на занятия желательно подготовить его к этому дома.

Этапы домашней подготовки:

- **привыкаем к очкам и шапочке**



Чтобы потом научиться плавать правильно, ребенок не должен бояться опустить голову в воду; очки ему нужны, чтобы погрузить в нее лицо, хорошо видеть под водой и правильно дышать. Очки должны хорошо прилегать к лицу, не пропускать воду и легко регулироваться в соответствии с размером головы и расстоянием между глазами ребенка, не оставляя зазора у переносицы. Наденьте на малыша очки, и пусть он какое-то время походит в них и посмотрит, как бы другими глазами, на окружающий мир.

Если, сняв с ребенка очки, вы увидели, что вокруг глаз у него остались красные кружки, не пугайтесь. Это говорит о том, что очки ему подошли и хорошо отрегулированы. Они просто присосались к коже за счет образовавшегося под ними вакуума.

Научите так же ребенка терпимо относиться к резиновой шапочке. Чтобы избежать болевых ощущений у ребенка от трения резины о волосы поступите следующим образом: вложив обе руки внутрь шапочки, постарайтесь растянуть ее руками, чтобы увеличить размер. Сразу после этого надевайте шапочку на голову так, чтобы волос и ушей касались только ваши руки. После этого быстро высвобождайте из нее свои



руки, опуская их вниз, к плечам ребенка. Шапочка должна полностью облегать его голову и закрывать уши.

- **начинаем «плавать» в душе**

Дорогие родители, ваша задача на данном этапе научить малыша делать вдох и выдох ртом. Для тренировки можно использовать подручные средства – свисток, горящая свеча и др. Учите ребенка «дуть на горячее», надувать воздушный шарик.

Вы должны показать, как делается **глубокий вдох** открытым ртом, **задержка дыхания** и **долгий выдох** через сложенные трубочкой губы. Предложите малышу повторить то же самое. Повторяйте несколько раз. Итак, ваш ребенок привык к очкам, научился делать вдох и выдох.



Поставьте раздетого малыша в очках на дно ванны, вблизи, от душа,



закрепленного сверху (можно душ держать в руке, но не направлять в лицо ребенка), включите душ и отрегулируйте температуру воды. Многие дети панически боятся попадания брызг на лицо, поэтому сразу не подставляйте голову ребенка под душ, а приближайте только к крайним струйкам, чтобы они лишь слегка касались лица малыша. Не огорчайтесь, если с первого раза вам

не удалось поставить его под душ. Постепенно ребенок освоится, и страх воды у него пройдет, только не форсируйте события, не подталкивайте голову ребенка под душ. Ваша поспешность может надолго отратить его от занятий плаванием. Как только малыш почувствует, что очки защищают его глаза от воды, он будет спокойно надевать их. Под душем ребенок самостоятельно начнет осваивать навыки задержки дыхания при попадании струи в нос и в рот.

- **«плаваем» в ванне**

Правила игры усложняются. Наливаем полную ванну воды. Теперь выдох потребуется делать в воду. Чтобы заинтересовать малыша и помочь забыть страхи, скажите, что научите его делать волшебные пузыри, но для этого надо опустить губы в воду и слегка подуть в нее. Продемонстрируйте сами. Делайте это весело и непринужденно, чтобы малышу захотелось повторить то же самое.



После того, как малыш научился пускать пузыри, погружая губы и нос в воду, нужно научить его погружать и все лицо. Однако это, казалось бы, простое действие часто вызывает у большинства детей страх и неприятие, никакие уловки и хитрости на них не действуют. Не отчаивайтесь, отступите и вернитесь к этому заданию в следующее купание. Это самая большая

трудность, которую нужно преодолеть перед тем, как вы поведете малыша на занятия плаванием, дальше все пойдет проще.

Окунув лицо в воду, и пустив пузыри, ребенок должен поднять голову и сделать вдох. Сразу не получилось? Не переживайте. Повторяйте упражнение.

Если вы с ребенком освоили вышеописанные упражнения, то обучение ребенка плаванию в бассейне, значительно ускорится, если же у вас, что-то не получилось, не огорчайтесь – этому научит тренер в бассейне.

Теперь вы готовы выйти на «большую воду»!

ЭКИПИРОВКА ЮНОГО ПЛОВЦА

К необходимым аксессуарам следует отнести шапочку, плавки или купальник, плавательные очки, резиновые тапочки,



полотенце, мыло и мочалку (сумочку для них), спортивную форму и обувь для занятий в спортивном зале, а также сумку для ношения вышеперечисленного. На всякий случай хорошо иметь резиновые или



помогающие работе ног, легко надеваемые и снимаемые в процессе тренировки. Для переодевания повседневной обуви желательно приобрести небольшой, так как в

комбинированные ласты,

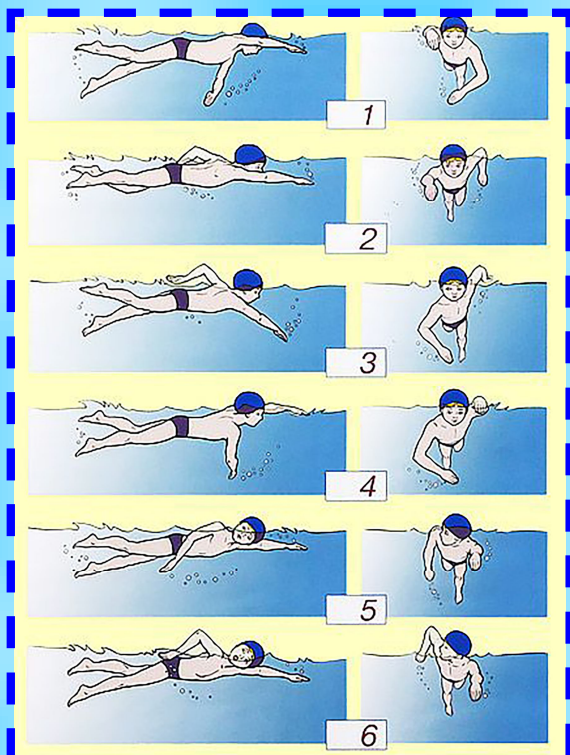


раздевалках на полу скапливается вода, стекающая с тела и купальных принадлежностей. В сумке у ребенка должны быть небольшой пакетик сока или

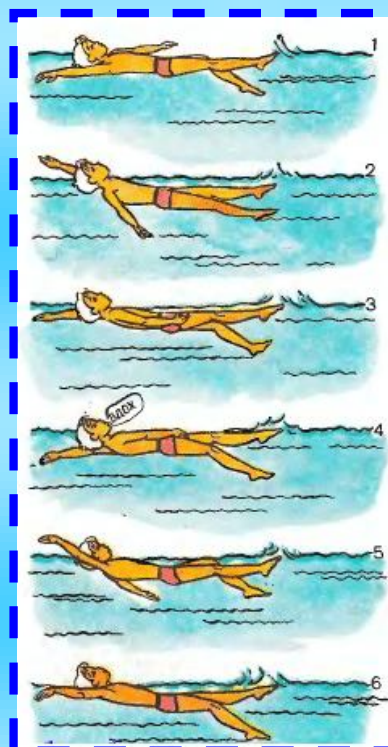
бутылочка воды. Можно брать собой бутерброды, яблоки, бананы – словом, то, что может восстановить силы после тренировки.

СПОРТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

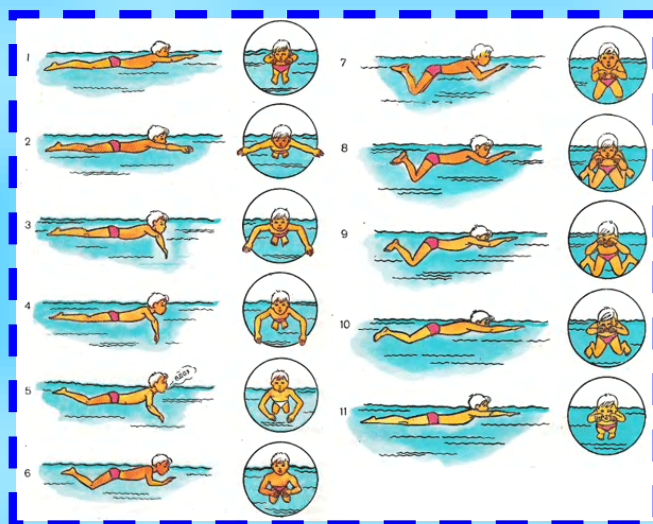
- вольный стиль (кроль на груди)



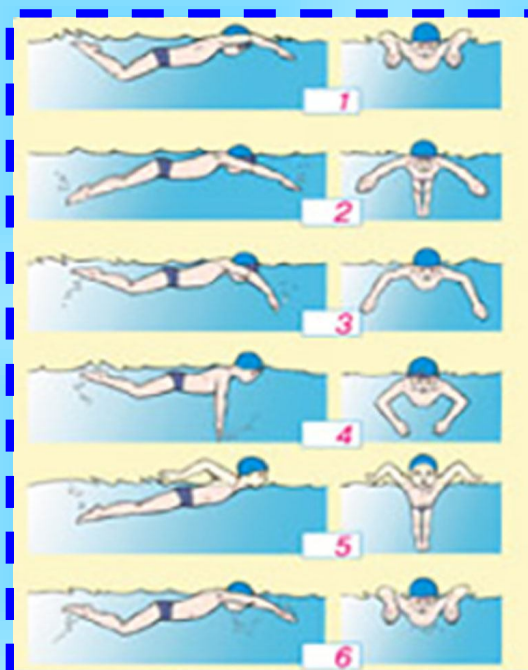
- на спине (кроль на спине)



- брасс



- баттерфляй (дельфин)



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- по бортику бассейна передвигаться только шагом;



- входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться;
- при низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений;
- высушить волосы под феном;
- в течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

ЭПИЛОГ

Итак, дорогие родители, теперь вы полностью «подкованы» и даже приняли участие в обучении вашего малыша. Опытный тренер с нетерпением ждет вас на голубых дорожках. У нас с вами все получится. Только вы не должны строить далеко идущие планы, ожидать от своих детей больших спортивных результатов, повторять им, что они обязаны стать чемпионами и рекордсменами. Это может вызвать у ребенка боязнь не оправдать надежды родителей. Приятно конечно помечтать с ребенком о будущих победах, но делать это надо ненавязчиво – занятия должны приносить и пользу и удовольствие.

Иногда малыш неохотно идет в бассейн, и родители должны выяснить причину этого. Может быть у него, что то не получается, и он переживает. В этом случае надо успокоить ребенка, помочь ему поверить в себя, в свои силы, ведь кто знает его лучше мамы с папой.



Но иногда дети просто ленятся, не желают утруждать себя. Тогда необходимо проявить твердость, настоять на своем. Помните, как только у ребенка появятся успехи, его поведение изменится.



Если вы решили отдать своего сына или дочку заниматься плаванием, то в любом случае не прогадаете. Пусть ребенок и не станет великим спортсменом, зато научится плавать, трудиться, добиваться своей цели, не тратить время понапрасну.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!