

Плавание – это здоровье!
Плавать – значит оздоравливаться!
Добро пожаловать в бассейн!

У здоровых, закалённых детей всегда здоровый вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться на прогулке, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. У закалённого ребёнка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспособляется к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакалённых детей, которые не систематически посещают бассейн.

У закалённого ребёнка образуются полезные условные рефлексы. Они проявляются, например: при раздевании и подготовке ребёнка к обтиранию или обливанию прохладной водой. В это время у него изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова, повышается обмен веществ и резко увеличивается выработка тепла в организме. Все внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма ребёнка от переохлаждения.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.

Первые шаги в плавании

Наблюдения в работе с детьми по обучению плаванию показали, что 50 % детей не могут быстро учиться плавать из-за страха перед водой. Поэтому в бассейне они не выполняют задания инструктора.

Происходит разрыв в обучении между детьми, которые усваивают программу обучения и теми, кто боится воды. Эти дети отказываются посещать бассейн под различными предлогами ("Мама не разрешает", "Не хочу сегодня заниматься", "Плохо себя чувствую" и т. д.). Поэтому наши рекомендации адресованы, прежде всего, родителям, которые хотят, чтобы их дети умели плавать.

В игровой форме в ванне или на речке родители могут применять следующие упражнения.

Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, сначала надо предложить им зачерпнуть ладонями воду и полить лицо, показать, как "смывают с лица мыльную пену".

Затем показать детям, как поливать свои головы водой и брызгать самим себе в лицо ("Дождик").

После этого дети погружаются до уровня подбородка, далее в воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем - глаз (Игра "Нос утонул"), затем в воду погружается все лицо.

Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить.

Для этого надо чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в свои ладони с зачерпнутой водой. Присев "расположить губы на уровне поверхности воды - дуть на воду, образуя волны. Далее задание, достать предмет со дна ванны или водоема в очках для плавания и без них.

Если ребенок научился задерживать дыхание и погружаться в воду, то можно давать игру "Водолаз" как можно дольше, а именно 10 секунд, лежать под водой.

С этого момента Ваш ребенок готов к занятиям в бассейне.