**Уважаемые родители!**

**Будем помнить, что плавание – залог здоровья и**

**эмоционального благополучия наших детей!**

**Если Ваш ребёнок будет регулярно посещать**

**занятия в бассейне – наш общий успех**

**в коррекции нарушений развития**

**и воспитании здорового  поколения обеспечен!**

Семинар-практикум для родителей

на тему: «Обучение плаванию в домашних условиях»

подготовил инструктор по физической культуре

Теплоухов В.Г.

*Цель:* Привлечь родителей к активному участию в обучении детей плаванию.

*Задачи:*

1. Помочь родителям овладеть теоретическими знаниями по теме «Умение плавать необходимо в жизни».

2. Научить родителей обучать детей плаванию в домашних условиях.

*Место проведения*: спортивный зал, бассейн.

Длительность мастер-класс: 45-50 минут.

*Инвентарь и оборудование:* тазы с водой – 4-5 штук, шарики для настольного тенниса, воздушные шары, коврики гимнастические, перышки и трубочки – по количеству участников.

*Предварительная работа:* подготовить и разместить пригласительные, подобрать упражнения, подготовить место проведения и инвентарь.

*План проведения:*

1. Выступление на тему: «Умение плавать необходимо в жизни» на 5-6 минут.

2. Практические упражнения с родителями – 20-25 минут.

3. Памятки каждому родителю по обучению детей плавать дома – по выходу из спортивного зала.

4. Экскурсия в бассейн детского сада – 10-15 минут.

5. Фото выставка на тему: «Учимся плавать в детском саду» - по ходу осмотра бассейна.

6. Рекомендуемая литература для родителей по обучению плаванию – по ходу осмотра здания бассейна.

8. Отзывы родителей о проведенном мастер-классе – 5-6 минут.

I. ВЫСТУПЛЕНИЕ на тему:

«Умение плавать необходимо в жизни».

Еще древние греки, если хотели подчеркнуть невежество человека, говорили, что он не умеет ни читать, ни плавать.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Купая ребенка, обучая его плавать, или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что возможно ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это залог здоровья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, к регулярным занятиям по обучению плаванию часто зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванне. Постарайтесь, чтобы купания вызывали положительные эмоции. Возьмите с собой любимые плавающие игрушки малыша. Пусть все будет так, как захочет ребенок, если у него возникнут какие-то свои взгляды на некоторые моменты. Будьте готовы к тому, что ребенок поначалу может отказаться выполнять упражнения в воде.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма. Реже дети болеют простудными заболеваниями. Улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием ведут к улучшению органов кровообращения, дыхания и сердца. Это происходит благодаря необходимости преодолевать сопротивление воды.

В воде снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активная работа ног в воде (в без опорном положении), укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Плавание не только благотворно влияет на физическое развитие, но и на формирование личностных качеств. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как: целеустремленность, смелость, настойчивость, решительность, самообладание, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Умение плавать жизненно необходимо. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Одновременно с обучением плаванию прививаются навыки самообслуживания: умение самостоятельно одеваться и раздеваться, мыться с мылом и мочалкой, вытираться, заходить и выходить из воды.

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Подводящие упражнения на ковриках для обучения плаванием стилем кроль на груди и спине на суше.

**1. «Фонтан»** - учить работе ног кролем.

И. П. – сидя, упор сзади (можно на локтях или лежа на спине, ноги прямые, носочки тянуть.

1- ноги вверх;

2- 5 – поочередное поднимание и опускание прямых ног вверх – вниз;

6 – И. П. (то же сидя на стуле или скамейке)

**2. «Лодочка»** - учить принимать горизонтальное положение.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1-2 – поднять руки и ноги прямые вверх;

3-4 – И. П.

**3. «Лодочка с мотором»** - учить работе ног кролем в горизонтальном положении.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1- поднять руки и ноги прямые вверх;

2-5 – работать попеременно ногами вверх – вниз;

6. И. П.

**4. «Крутим колеса»** - учить работе рук.

И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-8 – 8 круговых вращения рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, пальцы вместе образуя «лопатку»).

**5. «Мельница»** - учить работе рук на груди и спине кролем.

И. П. – ноги слегка расставлены, правая рука вверху, левая внизу.

1-8 – 8 круговых вращений рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, руками касаться уха).

*Упражнения для обучения дыханию на суше*

**1. «Прячемся от акулы»** - на задержку дыхания.

Сделать глубокий вдох, присесть, руками обнять колени, голову тянуть к коленям (группировка) – задержать дыхание (считаем до 3-5, встать и выдохнуть.

**2. «Шум моря»** - учить медленному выдоху. Сделать глубокий вдох и долго выдыхать со звуком «ш-ш-ш». Кто дольше?

**3. «Сдуй шарик»** - учить быстрому и сильному выдоху. На раскрытую ладонь положить шарик от настольного тенниса (пушинку, снежинку, льдинку, по команде дуть. Чей шарик дальше? (Летом можно дуть на семена одуванчиков) .

**4. «Кто быстрее? »** - повысить объем легких. Надувать воздушный шар.

**5. «Удержи перышко».** Руки над головой, в руках перышко. По команде дуть на перышко снизу, стараясь удержать его над головой, руками не помогать. Кто дольше удержит перышко в воздухе?

*Упражнения для обучения дыханию в ванне (тазу)*

**1. «Закипает чайник»-** учиться делать долгий выдох в трубочку. Один конец трубочки в рот, другой в воду и дуть, что бы появились пузыри.

У кого дольше кипит чайник?

**2. «Сделай ямку»** - учить выдоху на воду. Дуть на воду, так, чтобы образовалась ямка. Чья ямка глубже?

**3. «Кораблик»** - учить выдоху на предмет.

Плавающая игрушка (любая) на воде, по команде дуть на игрушку с боку (рот у самой поверхности воды, так, чтобы игрушка начала двигаться (плыть). Таким способом подталкиваем игрушку до финиша, руками не помогать. Кто быстрее доплывет?

**4. «Пузыри»** - учить выдоху в воду. Для этого необходимо сделать глубокий вдох, закрыть рот, опустить лицо в воду и выполнить выдох, пузырьки должны щекотать уши и щеки. У кого больше пузырей?

*Умывание и обливание.*

(Следующие упражнения рассказываем и объясняем)

Уважаемые родители! Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой всегда способствует формированию гигиенических навыков.

**1.** Посмотрите, как ребенок умывает лицо, наклоняясь над тазиком. Сделайте также. Только при этом предложите ребенку не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду. Лучше умываться под прибаутку:

*Водичка, водичка умой мое личико*

*Чтобы глазки блестели,*

*Чтобы щечки краснели,*

*Чтоб смеялся роток*

*И кусался зубок.*

**2.** «Набирай, набирай горстями воду, полей себе на голову, на шею, дай воде спокойно стекать». Родители полейте на голову воду из кувшина. Не стряхивайте воду, пусть она сама спокойно стекает.

**3.** А теперь можно сделать то же стоя под душем. Для начала поднять руки вверх. Уже на уровне ладоней вода будет рассекаться на маленькие брызги, разлетающиеся в разные стороны.

Родители! Отрегулируйте с помощью кранов небольшой напор воды. Сильные струи воды часто больно ударяют по лицу, голове, и коже, вызывают неприятные ощущения. Вода должна быть теплая и приятная, располагающая к комфорту и удовольствию.

**4.** «Легкий дождик» - сидя в ванне, помочить ладошки в воде, потом стряхнуть воду себе на голову.

**5.** «Пианист» - сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Напевая медленную, тихую песенку – работать попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая громко и быстрее – хлопать ладошками по воде. От брызг не отворачиваться.

**6.** «Морской бой» - сидя в ванне напротив друг друга, по команде: «Бой! » - брызгать друг на друга. Выигрывает тот, кто не отворачивался.

*Упражнения по умению ориентироваться в воде.*

Родители! Ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду.

2. То же, только в воде открывать глаза. Повтори упражнения несколько раз.

3. Посмотреть, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне) .

4. Сосчитать, сколько игрушек на дне.

5. Посмотреть какого цвета в воде игрушки.

6. Достать игрушку по названию. Назвать игрушку, которую должен достать.

Лицо обязательно в воде.

IV. ЭКСКУРСИЯ В БАССЕЙН.

- Показ каждого помещения и объяснения его принадлежности;

- Выставка инвентаря и оборудования для обучения плаванию детей в детском саду;

- Фото выставка;

- Выставка имеющейся литературы для родителей по обучению детей плаванию;

**Домашнее задание для родителей.**

Упражнения для занятий с детьми дома (при подготовке к посещению бассейна)

    «Хорошо!» - взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками. Потом ребенок преодолевает то же самостоятельно.

   «Волны» - малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6-8 раз.

    «Поныряем?» - ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1с, затем дольше. Задача: научиться отпускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5- 6с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

   «Крокодильчик» - в ванне ребенок ложится грудью на воду  (вода должна доходить до подбородка), опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1с.

  «Пузырники»-малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает, пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2-6 раза.

Рекомендации: руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

****Уроки плавания для детей****

Если все-таки родители заинтересованы в самостоятельном обучении плаванию ребенка, следует придерживаться определенных для этого правил.

•Учиться плавать необходимо на неглубокой воде, дно водоема при этом должно быть твердым, без возможного наличия ям или омутов. Главное – преодолеть страх ребенка перед водой (если таковой присутствует, ведь в большинстве своем дети воды не боятся, и даже воду любят). Для этого можно с ребенком играть в «войнушки» водой, поднимать брызги руками. Если все-таки опаска воды у ребенка присутствует, заходить в водоем следует потихоньку, держа малыша за руки в позиции лицом к лицу.

•Пребывание ребенка в воде должно быть ограниченным – начиная с 5-10 минут. При этом желательно, чтобы температура воды составляла не менее 20-24 градусов, в то время, как температура окружающей среды – 25-30 градусов. Ребенок в воде не должен мерзнуть, при малейшем на это подозрении (малыш побледнел, губы приобретают синий оттенок), ребенка из воды нужно выводить. Уже во время захождения в воду, малыша следует водой обтереть – лучше, если он это сделает самостоятельно, пропуская воду сквозь пальцы и привыкая к ней.

•Лучше, если первый «сеанс» обучения плаванию детей дошкольного возраста впервые происходит на море: соленая морская вода лучше «держит» и малышу в ней легче научится передвигаться. Но есть при таком обучении и минус – в соленой воде не особо поныряешь, ведь соль раздражает глаза. А погружаться в воду, нырять малыш должен учиться в процессе общего обучения плаванию.

•Погружение в воду в виде нырков осваивать также нужно постепенно: сначала малыша погружается в воду до шеи, со временем – чтобы вода покрыла рот, затем нос. Можно предложить ребенку поиграть в «поплавки», сначала продемонстрировав, как «поплавок» выглядит со стороны. Для этого родитель подтягивает колени, обхватывает их руками, задерживает воздух, нагибает голову к груди, и таким образом погружается в воду. Затем предлагает повторить упражнение малышу, при этом, слегка поддерживая его, тем самым, придавая уверенности. Со временем, когда малыш более-менее освоит навыки плавания, можно будет предлагать ему поиграть в «водолазов»: собирать в воде разбросанные на небольшой глубине игрушки. Или в «дельфинов» – положив на воду круг, предложить ребенку поднырнуть под него.

•Надувные элементы в процессе обучения плаванию вообще сослужат очень хорошую службу. Рекомендовано использовать самые разные элементы, удерживающие ребенка на воде – нарукавники, круги, мячи, пенопластовые доски. Ребенок может за них держаться, и в то же время отрабатывать движения руками или ногами.

•Движения эти малышу нужно показать еще на суше, например, с использованием скамеечки. Дети обычно радостно повторяют за взрослыми движения, посему, проблем с обучением ребенка гребкам руками и махам ногами, которые потом он будет воспроизводить в воде, возникать не должно. Так, повторов несколько раз «плавательные» движения на суше, нужно попросить ребенка повторить их в воде. Делать это он может, сначала находясь в надувном круге. Со временем можно ребенку предложить от круга отказаться – вместо него поддерживать малыша в воде родитель будет на руках. Важно, чтобы ребенок почувствовал, какие усилия ему нужно приложить, чтобы находится в воде самостоятельно.

Существуют следующие **советы**для обучения плаванию:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольженьях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать внимание на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик (или другой устойчивый предмет).

5. При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении «стрелочка» (одна рука над другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.

6. При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

7. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянуть колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким. Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха.

Предлагаю вашему вниманию дополнительные места для занятий плаванием:

[www.fitberri72.ru](http://www.fitberri72.ru) «Фитнес центр Фитберри»

[www.swimbabi.club](http://www.swimbabi.club) «Центр раннего развития Плыви Малыш»

[www.ok-neptun.ru](http://www.ok-neptun.ru) «Оздоровительный комплекс Нептун»

«Центр раннего развития Жемчужина»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

Взаимодействие инструктора по физической культуре

с родителями.

Опыт работы дошкольных учреждений показывает, что не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие — что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления

неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также неумение самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач педагогических коллективов и медицинского персонала детских садов является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Еще до начала работы бассейна на общем собрании родителям сообщают, что в детском саду детей будут обучать плаванию. Врач объясняет им, как важно, чтобы дети были здоровыми, закаленными, убеждает их в необходимости систематического проведения дома закаливающих процедур, чтобы повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепить здоровье детей. Мнение родителей по поводу закаливания, их отношение к тому, что дети будут обучаться плаванию, можно выяснить во время бесед и через анкетный опрос. В анкету могут быть включены, например, следующие вопросы:

Какие закаливающие процедуры проводятся в домашних условиях? Если не проводятся, то почему?

Каким средствам физического воспитания отдается предпочтение в семье (физическим упражнениям, прогулкам, водным процедурам)?

Умеете ли вы сами плавать?

Каково ваше отношение к обучению детей плаванию? и др. Проанализировав полученные ответы, определяют те вопросы, которые нуждаются в пояснении. Зная условия воспитания в разных семьях, особенности физического развития детей, воспитатель сможет дифференцированно подходить к работе с родителями. На групповых родительских собраниях нужно обсудить вопросы, которые вызвали сомнения, затруднения у большинства родителей. Темы собраний в зависимости от возраста, состояния здоровья детей, их физической подготовленности могут звучать примерно так: «Роль семьи в воспитании здорового ребенка», «Взаимосвязь детского сада и семьи в работе по закаливанию детей и укреплению их здоровья», «Участие родителей в подготовке детей к занятиям по плаванию».

К проведению родительских собраний нужно тщательно готовиться, целесообразно использовать фотовыставки («Закаливание детей водой», «Учим детей плавать»), показывать принадлежности, необходимые ребенку для занятий в бассейне. В каждой группе в родительских уголках даются рекомендации по режиму дня детей дома, по проведению водных процедур,по закаливанию в разные сезоны года. Все это поможет привлечь внимание родителей, вызвать у них интерес и готовность помогать воспитателям в работе по физическому воспитанию детей.

Во время бесед и консультаций (как индивидуальных, так и групповых) педагог или врач детского сада дает родителям конкретные советы по закаливанию ребенка с учетом состояния его здоровья и психофизиологических особенностей. Родителям можно порекомендовать соответствующую литературу, предоставить в их распоряжение папки- передвижки, где в краткой и доступной форме изложены советы врача и педагога по проведению закаливания детей, по комплексному использованию разных средств физического воспитания в условиях семьи.

С интересом прочитают родители тетрадь «Воспитываем вместе». В такой тетради кроме рекомендаций и советов врача выделяются страницы, на которых родители могут поделиться опытом воспитания детей в семье, написать отзыв о просмотренных занятиях, выразить свое мнение по поводу организуемой для родителей работы, внести свои предложения, пожелания о темах лекций, семинаров, практических занятий.

Овладеть практическими навыками проведения различных форм закаливания родителям помогут консультации врача с показом закаливающих процедур непосредственно в группе детей в детском саду. Индивидуальные консультации особенно нужны родителям детей с ослабленным здоровьем или несколько отстающих в физическом развитии. Лишать таких детей купания, плавания не следует. Наоборот, важно убедить родителей в том, что занятия в бассейне будут способствовать укреплению здоровья ребенка, его правильному физическому развитию, а также воспитанию самостоятельности, активности, смелости и ловкости.

Полезными будут советы педагога, медицинских работников на период отпуска родителей, которые смогут продолжать закаливать детей и учить их плавать в естественных условиях. Рекомендации можно оформить в виде памятки.

Детей важно заранее научить правильно пользоваться купальными принадлежностями, самостоятельно складывать все вещи в полиэтиленовую сумку.

Для пропаганды обучения детей плаванию можно организовать открытые занятия, открытые дни в детском саду или в бассейне спортивного типа. Родители знакомятся с условиями проведения занятий. Наблюдая приемы и методы работы воспитателей, медсестры, преподавателя по плаванию, их отношение к детям, а также реакцию самих детей при различных процедурах и занятиях по плаванию, родители убедятся в необоснованности своих опасений.

Распространение знаний о закаливании организма детей, повышении его сопротивляемости к простудным заболеваниям, о пользе плавания может быть организовано в таких формах, как чтение лекций на родительских всеобучах, выступление по радио, телевидению, на страницах газет.

Итоги работы по обучению детей плаванию за определенное время подводятся и обсуждаются на родительской конференции. Работники дошкольного учреждения на конкретных примерах смогут убедительно показать положительное влияние плавания на физическое развитие детей, снижение заболеваемости, а также продемонстрировать их успехи. Родители поделятся своим опытом приобщения детей к такому полезному виду физических упражнений, как плавание.

## Плаваем, играем - здоровье укрепляем!

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Очень большую роль в обучении детей плаванию играют разнообразные игры в воде. Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, решительности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям.

## «Значение плавания в физическом развитии детей»

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечение на воде один самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить плавать,тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Плавательные движения ребёнок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны. Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простой динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребёнка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

При плавании органы кровообращения ребёнка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение её к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов так же оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой

системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями, при плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажнённым воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная активность емкость легких.

В лечебной гимнастике плавание находит всё более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушении в осанке детей, например сколиозов.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определённого ритма движении представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмичных движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Правильное физическое воспитание ребёнка немыслимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания-воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребёнка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура тела и кожи в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду.

Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности.

## «О плавании всерьёз»

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настро­ение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Если согласиться с мнением, что вода является неким носителем информации, то ее можно рассматривать как возможность общения на определенном энергетическом уровне. Не случайно воду использу­ют в культовых ритуалах крещения, освящения и т. д. На Руси издав­на купание малыша заканчивали обливанием, приговаривая: «Как с гуся вода, так с моего сыночка худоба (недуг, болезни)». Купая ребен­ка, обучая его плавать или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что (возможно!) ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это залог здоро­вья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, к регулярным занятиям по обучению плаванию часто зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванне, затем он освоит ванну для взрослых, детский бассейн. С рождения до 6 месяцев ребенок способен плавать под водой, выполняя движения руками, но­гами, туловищем. Подарок природы — нырятельный рефлекс (когда малыш перестает дышать под водой) — позволяет ему преодолевать расстояние до метра. Ваша помощь нужна для того, чтобы малыш мог подняться к поверхности для очередного вдоха.

По вопросам оздоровительных занятий в воде с детьми грудного воз­раста проконсультируйтесь с врачом, со специалистом, который прово­дит занятия в бассейне при детском медицинском учреждении или в спортивном комплексе. Занятия в бассейне с 1 года до 3 лет проходят, как правило, под руководством специалиста, имеющего медицинское образование. Оздоровительный характер занятий предполагает и при­обретение начальных навыков общения с водной средой. Начиная самостоятельные посещения бассейна с ребенком этого возраста, необ­ходимо иметь информацию об особенностях организма вашего малы­ша, его возможностях, консультацию врача-специалиста. В бассейне будьте предельно внимательны, малыш постоянно должен быть под вашим контролем. Доброжелательность и терпение, никакого насилия!

С 3—5 лет родители могут посещать бассейн вместе с ребенком, рас­сматривая это мероприятие как активный семейный отдых. Ребенок нуждается в подготовке к первому посещению бассейна. Заинтересуйте его, постарайтесь вызвать у него желание научиться плавать. Возмож­но, на это понадобится некоторое время. Можно вместе посмотреть книгу, по которой он будет учиться плавать, пофантазировать на тему плавания в море под водой, вместе с рыбками, дельфинами и т. д. Со­здайте момент ожидания: «Скоро мы пойдем в бассейн,..» Постарай­тесь, чтобы первое посещение бассейна вызывало положительные эмо­ции. Возьмите с собой любимые плавающие игрушки малыша. Пусть все будет так, как захочет ребенок, если у него возникнут какие-то свои взгляды на некоторые моменты. Будьте готовы к тому, что ребенок по­началу может отказаться входить в воду. Войдите в воду, демонстри­руйте положительные эмоции (в это время ребенок должен находиться на бортике под контролем). Если постановка вопроса будет такой, что посещения бассейна в любом случае прекратятся, вскоре ребенок сам захочет разделить вашу радость и удовольствие от пребывания в воде. Не следует навязывать малышу какую-то конкретную программу обучения плаванию, хотя можно предложить освоить подготовитель­ные упражнения из программы («Задержка дыхания», «Погружение» и т. д.) в той последовательности, в какой они описаны в программе, используя рекомендации из раздела «Плавание в детском саду». Если ребенок еще не готов к этому (морально и физически), не настаивайте. Развлекая ребенка в воде (учитывая его предпочтения в играх и игруш­ках), периодически предлагайте выполнить упражнения из програм­мы. Занятия в этом возрасте предполагают общее оздоровление орга­низма, развитие культуры движений. Главное, чтобы ребенок получил положительные эмоции, активно двигаясь и общаясь с родителями. Если вы используете в занятиях поддерживающие средства (круги, на­рукавники, доски, ласты), желательно делать это во второй половине занятий.

Случается, что при первом погружении в воду малыш жалуется на холод. Отвлеките его игрушками, разговорами. Продолжительность пребывания ребенка в воде, как правило, составляет 30—45 минут, но первые занятия должны быть короче. Не допускайте переохлаждения малыша, синеющие губы — первый признак того, что занятия следу­ет прервать и согреть ребенка под душем, в сауне или укрыть полотен­цем и растереть руки, ноги, туловище.

Неизбежен период привыкания к водным процедурам. Чем регуляр­нее ваши посещения бассейна, тем быстрее ребенок адаптируется, 2—3 ра­за в неделю — оптимальный вариант. Если малыш заболел, подлечите его и обязательно возобновите занятия. Через 6—12 месяцев регуляр­ных посещений бассейна, как правило, наблюдается эффект закалива­ния, ребенок значительно реже болеет. Прочтите программу обучения, даже если вы собираетесь воспользоваться ею не сейчас, — возможно, какая-то информация окажется нужной при посещении бассейна.

Необходимо отметить еще одну важную деталь, о которой нужно помнить всегда! После занятий в воде голову и уши (снаружи и внут­ри) надо вытирать, сушить до «идеального» состояния! Ребенок не должен «заработать» по вашей вине отит, гайморит и другие простуд­ные заболевания. Завершайте каждое занятие похвалой, даже если что-то не получилось. Используйте все то, что вызовет в ребенке же­лание вновь прийти в бассейн.

Все трудности при обучении воспринимайте как рабочие моменты, а достижения возводите в ранг олимпийских побед. Радость общения, радость достижения и решения конкретных задач останутся с вами и вашим ребенком на всю жизнь.

Постарайтесь не торопить события, ничего не форсируйте, не спуг­ните в ребенке желание научиться плавать!

Обратите внимание! Если ваши занятия проходят в водоеме, ре­бенок должен находиться между вами и берегом. Все передвижения ребенка по воде должны быть от вас к берегу. Никогда, ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка без присмотра в воде и у воды!

Представленная программа обучения плаванию позволяет каждо­му родителю обучить своего ребенка основам спортивных способов плавания, сформировать устойчивый навык удерживаться на поверх­ности воды. Возраст 6—7 лет — оптимальный для начала обучения плаванию по данной программе в детском бассейне. Если ваш ребенок старше, программа ему тоже подойдет. Неплохо, если к этому момен­ту ребенок уже умеет задерживать дыхание, погружаться в воду и плавать под водой с открытыми глазами.

Иногда у родителей возникает вопрос: «Можно ли научиться пла­вать, не погружая голову в воду?» Можно. Но: во-первых, это значи­тельно сложнее, во-вторых (и это самое главное!), навык погружаться в воду, всплывать, лежать на воде (этому ребенок научится, осваивая программу) позволит не растеряться в экстремальных ситуациях, на­ходясь в воде!

Прежде чем приступить к занятиям, ознакомьтесь со всеми этапа­ми обучения, чтобы иметь общее представление о том, чему можно обучить ребенка, следуя рекомендациям программы. Прочтите раздел «Плавание в детском саду». Там вы найдете необходимую информа­цию, описание игр, которые помогут преодолеть возможные пробле­мы начального этапа обучения. Детально ознакомьтесь с текстом всех упражнений первого этапа — «Подготовительные упражнения», по­скольку вы должны представлять все движения, которым будете обу­чать ребенка.

Первый этап обучения предполагает, что ребенок познакомится со свойствами воды, с возможностью удерживаться на поверхности без каких-либо движений. На данном этапе необходимо обратить внимание ребенка на логическую цепочку упражнений — вдох, за­держка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение. Именно на этом этапе обучения ребенок почувствует, что вода вытал­кивает тело на поверхность при условии задержки дыхания на вдохе и определенном положении частей тела.

Всегда имейте в виду, что находящийся в воде ребенок не спосо­бен концентрировать внимание столь же успешно, как и на суше. Необычная среда является отвлекающим фактором, поэтому боль­шую часть информации ребенок должен получать, находясь на бор­тике или в зале.

Сохраняйте сформировавшийся стиль общения с ребенком, ис­пользуйте его привычки, привязанности, черты характера в процессе обучения. Постарайтесь не пользоваться словами «не бойся, это не трудно, плохо, неправильно». Пусть ребенок слышит от вас: «Хоро­шо! Молодец! Уже немного получилось! Делай так!» Перед занятием прочитайте еще раз тот раздел программы, которым вы будете поль­зоваться. Мысленно представьте всю организацию предстоящего за­нятия, поговорите с ребенком на эту тему, например: «Сегодня мы с тобой будем превращаться в „Звездочку" », — называя те упражне­ния, с которыми предстоит познакомиться ребенку.

Каждое занятие начинайте с разминки. На первых занятиях это будет:

1.Бег по дну с различным положением рук (руки над водой, руки в воде, руки выполняют гребковые движения).

2.Прыжки в воде (на месте, с продвижением, с поворотами и т. п.).

Позднее в разминку включайте упражнения предыдущих уроков

в той последовательности, в которой они осваивались. Вся размин­ка — 5—10минут. Затем 10—15минут ребенок осваивает новое уп­ражнение. Одного нового упражнения на каждом занятии первого этапа вполне достаточно. Затем, по мере усложнения упражнений, вы будете руководствоваться степенью обучаемости ребенка. Планируйте урок так, чтобы у ребенка всегда оставалось время поиграть или про­сто свободно подвигаться в воде независимо от того, освоил он новое упражнение или нет! Это «свободное купание» необходимо для поло­жительных эмоций, для развития координации движений. В конце занятия похвалите ребенка: «Молодец, старался!» Приучите ребенка благодарить вас за урок. Пусть каждое занятие оставит в памяти при­ятные воспоминания как для вас, так и для ребенка.

## П Л А В А Н И Е

## КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

**ПЛАВАНИЕ** *-* называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенического -оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой, дыхательной, нервной систем.

**ПЛАВАНИЕ** *-* способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

**Во время погружения в воду и плавания** *-*создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно- сосудистой системы в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большое количество крови. Ему не приходиться выбрасывать кровь вверх и "насасывать" ее снизу, как это бывает при обычном положении. Давление воды на всю поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и правого желудочка.

**Занятия плаванием** *–* лучшая тренировка дыхательной системы.

Во время плавания нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстого кишечника.

**Занятия плаванием***-* усиливают обмен веществ, активизируют деятельность организмов выделения.

**Во время плавания***,* или только пребывания в воде, происходят значительные изменения в составе крови, повышается гемоглобин и уменьшается количество лейкоцитов.

**Плавание***-* закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

**Плавание***-* влияет нарост ребенка, корригирует его.

**Плавание***-* также незаменимое средство для создания"мышечного корсета"(когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении).

**Плавание***-* одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций.

**Занятия плаванием** способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребенка.

**Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.**

## Ваш ребенок идет в бассейн.

.

  Волнуетесь? Я вас понимаю. Акватория бассейна - необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт.

  И, конечно же, многие из вас хотят помочь ребенку. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди». Специалисты сходятся во мнении, что до 4-6 лет не надо самим пытаться научить ребенка плавать, если вы не знаете точно, как это следует делать. Во-первых, вряд ли ребенок будет этому рад, во-вторых, ошибки, допущенные вами при обучении, сложно будет исправить даже самому опытному тренеру.

  А вашим детям всего 3-4 года! В этом возрасте достаточно обычного контакта с водой с игрушками и поддерживающими средствами, поэтому призываю - не рискуйте чувствами своих детей! Ведь для того, чтобы ребенок захотел учиться плавать, ему, прежде всего, нужны положительные эмоции, он должен полюбить воду, и никакой боязни!

  Так можете ли вы помочь? Конечно! Вот несколько советов.

*Умывание*

   Начните купание в ванне или принятие душа с умывания, приговаривайте:

*Водичка-водичка, умой мое личико,*

*Чтобы глазки блестели,*

*Чтобы щечки краснели,*

*Чтоб кусался зубок,*

*Улыбался роток!*

Напомню: вы при этом поддерживаете ласковый тон, улыбаетесь, а если нужно, умываетесь сами!

**Принимаем душ**

Выучите с ребенком стишок и приговаривайте во время принятия душа:

*Вот какой забавный случай!*

*Появилась в ванной – туча.*

*Дождик льется с потолка*

*Мне на спину и бока.*

*До чего ж приятно это!*

*Дождик теплый, подогретый.*

*На полу не видно луж.*

*Все ребята любят … душ!*

  Моем голову

Многие дети не любят, чтобы на голову и лицо попадала вода. Попробуйте поиграть в «Садовника», начните с себя:

Посадил садовник в землю семечко (мягко надавливая ладонью на голову, присаживайтесь), стал ухаживать за ним, поливать (пригоршнями лейте воду себе на голову), стало семечко расти (медленно вставайте), и вырос большой красивый цветочек.

**Учимся дышать**

Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом («нос для дыхания, рот для еды»), но при плавании вдох и выдох в воду осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание иногда используется в лечебных методиках. Детям 3-4-хлетнего возраста, начинающим посещать бассейн, на первом этапе необходимо научиться лишь задержке дыхания. Помогите им.

**Описание упражнения**

Ртом и носом одновременно выполнить глубокий быстрый вдох. Закрыть рот, задержать дыхание до 10 секунд.

**Как обучать**

Надутые щеки - «символ» этого упражнения. Продемонстрируйте ребенку, как нужно его выполнять. «Шумно», глубоко вдохните ртом и быстро закройте его, надув щеки. Затем выполняет ребенок. Число повторений-2-3.

Небольшое дополнение.

Необходимо помнить, что некоторые лечебные методики исключают глубокое дыхание и дыхание ртом. Если ребенок по каким-то медицинским показаниям занимается альтернативной дыхательной гимнастикой, он выполнит задержку дыхания тем способом, которому обучен.