

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПЛАВАНИЮ С РОДИТЕЛЯМИ

Весь процесс обучения разбивается на пять периодов, дополняющих и продолжающих друг друга. Причем, к следующему можно переходить только в случае, если ребенок хорошо усвоит упражнения предыдущего. Длительность одного периода — от 3 до 6 недель.

**Первый период обучения.** Основная задача — закаливание ребенка и постепенное привыкание к воде. Первые занятия проводятся при температуре воды 36 — 37°C, их продолжительность 10— 15 минут. Постепенно продолжительность занятий увеличивается до 20—25 минут, а температура воды понижается до 34°C,

**Второй период обучения** — овладение навыками плавания на спине. Температура воды снижается до 33°C.

**Третий период обучения** — освоение подводного плавания и ныряния, повышение закаленности. Третий период будет завершен в том случае, если ребенок в течение одного занятия может несколько раз нырнуть, достать со дна игрушку и самостоятельно выплыть на поверхность воды.

**Четвертый период обучения** — освоение навыков плавания на груди, совершенствование плавания на спине и ныряние,

**Пятый период обучения** — дальнейшее совершенствование в плавании на груди и на спине.

### **Обязанности родителей:**

1. Одевать и раздевать ребенка до и после занятия.
2. Следить за тем, как ребенок переносит занятие, чтобы не допустить перегрузки или переохлаждения.
3. В процессе обучения ребенка плаванию можно выделить три стадии:
  - \* *выполнение родителями соответствующих движений руками и ногами ребенка на бортике бассейна;*
  - \* *выполнение ребенком этих движений в воде по команде взрослого;*
  - \* *выполнение -этих движений ребенком на суше и воде самостоятельно. В этом случае родители следят за ребенком и помогают ему устранять возможные ошибки и неточности.*
4. Личный пример. Пример родителей – лучший метод убеждения.
5. Контролировать движения ребенка в воде и на суше.
6. Родитель в воде — это партнер ребенка, его «поручень», «буксир», спасатель.

Занятия проводятся в игровой форме вместе с родителями. Игры способствуют осваиванию различных движений в воде. Играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения и передвижения в воде, смело и без лишнего напряжения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений способа плавания.

Игра помогает налаживанию контактов в детском коллективе, способствует повышению эмоциональности занятий, что в свою очередь помогает быстрее и прочнее закрепить разученные упражнения. Во время игр дети выполняют множество самых разнообразных движений. Игры и игровые упражнения соответствуют направленности конкретного занятия.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ, ИЗУЧЕНИЮ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ РУК И НОГ, ПЕРЕДВИЖЕНИЮ В ВОДЕ**

### **1. «Маленькие и большие ножки».**

Дети и родители образуют круг и говорят: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывают, приговаривают «топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносят: «большие ноги шли по дороге — топ, топ, топ», высоко поднимая колени и топя так, чтобы **появились** брызги.

### **2. «Поймай воду».**

Играющие стоят в одной шеренге или по кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют кисти рук под водой, сжимают пальцы, зачерпнув воду, поднимают руки над поверхностью. Проверяется наличие воды в руках. Если вода течет из рук, говорят: «Ой, какие руки дырявые, ну-ка, зачерпни водичку еще раз».

### **3. «Карусели».**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу руководителя начинают движения по кругу, приговаривая: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом» (1—2 круга). Затем руководитель говорит:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами: «Вот и кончилась игра, остановка — раз и два» — останавливаются. После этого все начинается сначала в другую сторону.

### **4. «Невод».**

Ходьба по дну, взявшись за руки.

### **5. «Цапли».**

Ходьба по дну с высоким подниманием бедра.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПОГРУЖЕНИЯ ПОД ВОДУ И ОТКРЫВАНИЕ ГЛАЗ В ВОДЕ**

### **1. «Умываемся».**

Играющие стоят перед обручем. По команде они набирают в ладони воду и умывают лицо. Повторив то же, выливают воду себе на лицо.

### **2. «Поезд в туннель».** Играющие выстраиваются в колонну

по одному и изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое родителей держат

В руках обручи, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети поочередно погружаются с головой в воду.

### **3. «Достань игрушку».**

Дети стоят у бортика. Взрослый разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна. Игра повторяется.

## **ИЗУЧЕНИЕ ДЫХАНИЯ**

### **1. «Сделай ямку».**

Играющие становятся в шеренгу лицом к руководителю. Дети должны набрать в ладони воду и подуть на нее так, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха.

### **2. «Остуди чай».**

Играющие приседают под воду до уровня рта, складывают губы трубочкой и дуют на воду, как на горячий чай.

### **3. «Слушаем пузырьки».**

Дети стоят полукругом, согнувшись вперед, подбородок касается воды. Сделать вдох, опустить лицо в воду и сильно выдохнуть, чтобы пошли пузырьки воздуха возле ушей.

Занятия проводятся с учетом возраста и физических возможностей каждого ребенка. В процессе занятий используются вспомогательные и специальные приспособления и предметы: надувные круги, жилеты, нарукавники, игрушки, мячи, гимнастические палки, досочки и т. д., которые способствуют более быстрому развитию навыков плавания.

## **ИГРЫ В ВАННОЙ КОМНАТЕ**

### **1. «Водяные струйки».**

В пробке пластиковой бутылки проделать несколько дырочек, заполнить бутылку водой и, брызгая из нее водой на стенку, делать с помощью струи разные узоры: домик, шарик. Сначала рисует взрослый, а ребенок отгадывает, а потом наоборот.

### **2. «Водомеры».**

В большое ведро налить воду и предложить ребенку измерить, сколько стаканов воды содержится в нем, перелить воду ковшиком из полного ведра в пустое. В этой игре можно знакомить малыша с понятиями «много — мало», «полное — пустое» и т. д.

### **3. «Шариковый бой».**

В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руках. Отойдя на расстояние 0,5—1 м ребенок сбивает мокрые шарики сухими. Если мокрый шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то и сухой шарик остается в воде. Игра заканчивается, когда таз станет пустым.

### **4. «Напои зверей».**

Взрослый расставляет в ванне пустые емкости различной величины, надевает шланг на кран и включает воду. Ребенок наполняет емкости водой из шланга. Для того, чтобы это занятие имело игровой характер, ребенку можно сказать, что в ванной находятся не просто мисочки, а поилки для разных животных и птиц, у маленьких зверюшек — маленькие поилки, у больших — большие.

### **5. «Поймай льдинку».** Взрослый опускает в миску с теплой

водой 5—10 небольших льдинок и говорит ребенку: «Смотри, смотри, что происходит, льдинки были большими, а становятся маленькими. Давай их спасать!» Ребенок достает из воды льдинки и складывает их в отдельную посуду. После того, как все льдинки будут извлечены, взрослый может спросить: «Куда делись остальные льдинки? Что с ними стало? Они превратились в воду и растаяли. Давай вместе сосчитаем, сколько льдинок не растаяло!»

### **6. «Пингвины и бегемотики».**

Для этой игры необходимо 3—4 игрушечных бегемотика и столько же пингвинчиков (желательно, чтобы игрушки были резиновыми или пластмассовыми). Взрослый ставит на пол или скамейку 6—8 мисок или маленьких ванночек. Несколько из них наполняет прохладной водой, а остальные теплой и говорит

ребенку: «К нам в гости пришли звери: бегемоты и пингвины. Они хотят искупаться, но бегемоты любят купаться в теплой воде, а пингвины — в холодной. Давай искупаем зверей». Ребенок опускает в теплую воду игрушечных бегемотиков, а в прохладную воду — пингвинчиков.

### **7. «Расти, расти, цветочек».**

Чтобы ребенок не боялся мыться под душем, психологи рекомендуют проводить следующую подготовительную процедуру: на лицо и открытые части тела ребенка капать теплой водой. Желательно это делать в игровой форме, например, так.

Ребенку объясняют, что все растения начинают быстро расти, если на них каплют капли теплого дождя. Далее взрослый предлагает ребенку стать маленьким цветочком. «Цветочек» приседает на корточки, в это время на него начинает капать дождик, то есть взрослый аккуратно посылает с мокрой ладони на малыша капельки теплой воды: сначала на ноги и руки и только потом на шею и лицо. «Цветочек» медленно начинает расти и становится большим, после этого взрослый и ребенок меняются ролями.

Первоначально роль «цветочка» может сыграть и сам взрослый. Это делается в том случае, если ребенку надо показать пример, чтобы тот не испугался новой роли.