

Советы для родителей:

Учим деток держаться на воде!

Все обучение детей плаванию условно поделено на четыре этапа. Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, и совершать простейшие действия, играть. Когда ребенок не испытывает перед водой неловкость или страх, смело переходят ко второму этапу. На этом этапе ребенка надо учить держаться на поверхности воды хотя бы короткое время, рассказывать ему о выталкивающей и поддерживающей силе воды. После этого приступают непосредственно к обучению плаванию ребенка – это и есть третий этап, в результате которого маленький пловец должен уметь проплыть 10 – 15 метров на мелководье (высота воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания. И на последнем, четвертом этапе обучения, мы совершенствуемся, как только можем. Конечно, обычно обучение плаванию стараются доверить профессионалам, и это правильно, потому, что никто не поставит технику плавания вашего ребенка лучше, чем специально обученные люди. А вот миссию приучить вашего ребенка не бояться воды, и научиться на ней держаться, вы можете взять и на себя. Тем более, что малыш будет чувствовать себя увереннее, если с незнакомой для него средой его познакомит близкий человек. Лучше всего будет, если вы начнете приучать своего ребенка к ней в самом раннем возрасте, буквально с первых месяцев, конечно, сначала в домашних условиях. Замечательно, если вы живете на берегу моря, если нет – хорошо бы съездить с малышом в отпуск туда, где оно есть. Это будет незабываемый для ребенка опыт, а вы должны сделать все для того, чтобы эмоции ребенка от входа в воду были только положительными!

Подготовил: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.