

Учите детей плавать!

О том, насколько полезно плавание для детей знает каждый родитель. Но не все догадываются как научить ребёнка плавать правильно, быстро и не причиняя лишнего стресса. Мы рассмотрим как не испугать малыша, привить любовь к воде и здоровому активному отдыху у подростка, разберём ошибки, которых нельзя допускать, и после прочтения вы сможете смело приступать к практической части!

С какого возраста можно начинать учить ребёнка плавать?

Физиологически у ребёнка с рождения есть способность к плаванию. Находясь в утробе матери он девять месяцев «плавал» в околоплодных водах. Появившись на свет, ребёнок на инстинктивном уровне может задерживать дыхание и осуществлять гребущие движения руками. Тут, правда, есть одна особенность: если не поддерживать этот рефлекс в течение первых двух месяцев – он угасает. Младенцы в возрасте 1-2 месяцев легко могут держаться на воде, а в дальнейшем 80 % из них демонстрируют высокую сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Возвращаясь к вопросу о возрасте – обучение плаванию стоит начинать тогда, когда родители к этому готовы. Ведь им предстоит вместе с ребёнком преодолеть трудности, избавиться от страхов. С одной стороны, чем старше ребёнок, тем проще с ним договориться. В большинстве случаев, он сам уже осознает преимущества плавания и заинтересован в обучении.

Когда речь идёт о воспитании профессионального пловца, терять драгоценные годы не стоит. Спортивные тренеры советуют приступать к тренировкам в возрасте 4 лет. Именно в этот период отмечается естественная жажда к новому и физиологическая способность мозга быстро освоить координированные движения руками и ногами.

Как преодолеть боязнь воды?

Если ученик боится воды, не стоит его убеждать в обратном. Для достижения быстрого результата важно, чтобы занятия проходили в комфортной и безопасной обстановке. Родителям стоит направить внимание не [на преодолении страха](#), а на создании ощущения безопасности. Сделать это можно следующим образом:

- *дать возможность привыкнуть к воде. Когда малыш осмотрится, не будет отвлекаться на новые ощущения, стоит рассказать о свойствах воды. Доступным для возраста языком расскажите, что вода при правильном положении тела будет поддерживать его на плаву, «выталкивать» на поверхность. Покажите, что мяч в воде не тонет, объясните, за счёт чего это происходит. Отсутствие страха позволит быстрее достичь желаемого результата;*

- *дать почувствовать почву под ногами. Не спешите сразу заводить ученика на глубину. Уровень воды до груди – оптимальный на первых этапах обучения. Предложите будущему пловцу поиграть в игры. Хорошо помогает освоиться в воде упражнение «Фонтан»: колени слегка согнуть, чтобы губы находились в воде. В таком положении следует выдувать воздух ртом, до образования пузырей. Такое занятие непременно развлечёт ребёнка и поможет справиться с тревогой. В дальнейшем можно заходить на глубину, где уровень воды достигает ключиц.*

При обучении важно соблюдать спокойствие, не торопить ребёнка, не повышать голос. Родитель должен быть «спасательным кругом», «проводником» на пути к неизведанному. Когда страх воды останется позади, приступают к обучению держаться на плаву. Оттягивать этот момент не стоит, поскольку происходит привыкание находиться в воде, касаясь дна.

Бассейн или открытый водоём?

Преодолеть боязнь воды можно в бассейне. Здесь меньше пространства, комфортная температура, территория огорожена – всё это добавляет ощущения безопасности. Судя по опросам знакомых родителей – примерно половина детей успешно осваивают плавание именно в бассейне. На юного пловца не оказывают влияния посторонние отвлекающие факторы (рыбы, камни, солёная вода и т.д.). При необходимости вы можете показать ребёнку инструктора или другого работника, отвечающего за безопасность.

Прозрачная вода поможет ученику контролировать свои движения, наблюдать за положением ног, да и просто не бояться того, чего не видно в мутной речке. Обучаться плаванию в открытых водоёмах рекомендуют в возрасте не младше 4 лет. В любом случае стоит ориентироваться по ситуации и прислушиваться к состоянию ребёнка.

Как научить ребёнка плавать?

Если заниматься каждый день, вполне можно достичь желаемого результата за период недельного отпуска. Есть даже экспресс-методы, разработанные опытными инструкторами, позволяющие освоить базовые движения в течение одного-двух дней. Самое главное здесь – не форсировать события и ориентироваться на степень готовности вашего подопечного.

Процесс обучения зависит ещё и от того, что вы хотите получить «на выходе»: нужно ли просто научить ребёнка держаться на плаву или сразу освоить желаемый

стиль. Если вы склоняетесь ко второму варианту, профессиональные пловцы рекомендуют начинать с «кроля». Естественно, что подбирая упражнения, важно ориентироваться на возраст ученика.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста

Заставлять маленького, но уже человека, плавать без желания нельзя, да и не имеет смысла. В возрасте 3-4 лет ребёнок познает мир через игру. Поэтому в игровой форме можно привить малышу главные навыки, а техника плавания будет отрабатываться по мере взросления.

Предлагаем вашему вниманию несколько упражнений, которые помогут освоить нужные движения:

1. «Мельница». Исходное положение: стоя в воде по грудь, руки полусогнуты. Нужно выполнять круговые движения руками, погружая их при опускании в воду. Здесь важно сделать акцент на правильной очередности погружения: в первую очередь с водой соприкасаются кисти, потом предплечья, локти, плечи.
2. «Ножницы». Это задание направлено на работу ног. Держась руками за бортик или дно (при небольшой глубине) ребёнку понадобится лечь на воду и делать попеременные махи ногами вверх и вниз.
3. «Медуза». Придерживая ученика под грудь, попросите его лечь на воду лицом вниз. Шея, ноги и руки максимально расслаблены. Такое положение учит держаться на плаву и не бояться окунать лицо.
4. «Морская звезда». Положение тела схоже с предыдущим, только руки и ноги вытянуты в стороны. Можете усложнить задание, добавив выдох в воду. Если ребёнок не готов лежать лицом вниз, можно начать упражнение с положения на спине.
5. «Сердце». Исходное положение: стоя, руки вытянуты вперед. Попросите малыша «нарисовать» сердце, разводя руки в сторону и соединяя их внизу. Плечи и руки должны быть погружены в воду.
6. «Лягушка». Ребёнок держится руками за взрослого, осуществляя движения ногами, как бы отталкиваясь от воды.
7. «Прыжки» в воде. Предложите малышу присесть, а потом подпрыгнуть, делая одновременно два предыдущих упражнения. Будьте готовы оказать физическую помощь (придержать, поймать) и психологическую поддержку начинающему пловцу.
8. «Поплавок». Исходное положение: стоя. Сделать глубокий вдох и, присев, опуститься ко дну. Предварительно скажите, что понадобится задержать дыхание. В качестве стимула для выполнения можно положить какую-то яркую игрушку на дно.

Такие тренировки помогут освоиться в воде, не плакать при попадании капель в глаза или нос. Вы можете использовать защитную экипировку: очки, шапочку и прочие аксессуары, чтобы создать ребёнку максимальный комфорт.

Если преподнести тренировки как весёлое времяпрепровождение с родителями – ребёнок с нетерпением будет ждать новых увлекательных занятий. К слову, такие занятия обеспечивают хороший психопрофилактический эффект и позволяют снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Ошибки в обучении

Помимо соблюдения техники и правил, описанных выше, важно не допускать других ошибок. Отметим, чего нужно избегать во время уроков:

- не прибегайте к экстремальным методам. Бросание в воду в надежде на врождённые инстинкты, не имеет ничего общего с обучением. Такой «дедовский» способ чреват серьёзными психологическими последствиями: от стойкой боязни воды до недоверия к родителям (многое зависит от возраста, в котором человек пережил подобную ситуацию);
- не игнорируйте настроение своего ученика. Если он чем-то обеспокоен, встревожен или расстроен, выслушайте его и лишь потом принимайте решение о продолжении занятия;
- не давайте негативную оценку неудачным попыткам. Акцентируйте внимание на успехах. Они обязательно есть;
- не ждите, что детская координация движений будет идентична движениям взрослого человека. Учитывайте возрастные физиологические возможности;
- не используйте надувные круги. Они формируют неправильную привычку вертикального положения. Чтобы обезопасить малыша и снизить нагрузку лучше использовать жилеты или нарукавники (а при возможности лучше обойтись без них вовсе).

Вот, пожалуй, и всё, что потребуется знать родителям, которые начинают осваивать профессию личного инструктора. Помогите ребёнку полюбить водное пространство, научите его базовым движениям, отработайте координацию рук, ног и правильное дыхание. Не спешите приступать к новому этапу, если ребёнок не усвоил и не закрепил приобретённые навыки. Во время занятий соблюдайте рекомендации, описанные в статье, учитывайте возрастные, психологические особенности подопечного, сохраняйте позитивный настрой и верьте в свои силы!