

Консультация родителям на тему

Для чего нужно плавание?

Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких.

Кроме того, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения работы сердца). При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.

Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память

Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям. Итак, занятия плаванием на организм человека оказываются разностороннее положительное воздействие и чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется это на развитии всего детского организма.

Консультация родителям на тему водобоязни

Как преодолеть водобоязнь

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь. Причины возникновения водобоязни бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде. У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после прочтения книги или просмотра фильма о бедствиях на воде. Кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните, что ваш малыш — индивидуальность, а значит не такой, как все! Он чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Вы же все равно его любите, правда? Не раздражайтесь и не стыдите его. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды — его личные изъяны, а не просто преходящее состояние. Поэтому лучше поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной. Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с таким детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.

Консультация для родителей на тему «обучение детей плаванию»

Малышам 2-3 лет достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным участием в игровом процессе.

Малышам полезно просто играть в воде, получая пользу и удовольствие от водных процедур. Даже если у ребенка имеется определённый талант к плаванию — не спешите учить его плавать «как следует» - он вряд ли будет этому рад.

Выбирая поддерживающие плав.средства для ребёнка, помните, что в этом возрастном периоде нельзя разрешать детям плавать в резиновых надувных кругах, как это делали раньше. Дело в том, что в круге малыш находится в вертикальном положении, а принять лежачее положение в круге очень тяжело. Желательно использовать такие поддерживающие средства, как надувные воротники, нарукавники, пояса, жилеты. Дети этого возраста чувствуют давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не могут сопоставить эти ощущения с тем, что надо делать для улучшения своей

плавучести. Поэтому, желая обучить ребёнка основам профессионального плавания, лучше поручить его заботам инструктора (тренера) по плаванию.

В возрасте 4-5 лет уже можно научить ребенка лежать на воде (на спине), познакомить его с физическими качествами воды (что вода сопротивляется движению наших рук и ног, что на вдохе человек плавает, а на выдохе опускается под воду, что при горизонтальном положении тела человек лучше держится на воде, а в вертикальном - хуже и т. д.). А вот если дети уже в этом возрасте проявляют активный интерес и способности к обучению плаванию, их стоит обучать самым простым элементам плавания, но показывать ребёнку какие-то определённые стили плавания, всё же не стоит. Знакомство с техникой плавания лучше доверить тренеру (инструктору).

Итак, ваш сын или дочь достигли 6-7 лет? Это самый благоприятный возраст для обучения плаванию. Теперь он уже в состоянии понимать, что от него хочет инструктор, ведь без этого невозможно добиться нужного результата. У ребенка должно возникнуть так называемое "чувство воды".

Обеспечивается оно специальными рецепторами кожи мышц, и в возрасте 6-7 лет ребенок уже может адекватно реагировать на сигналы, посылаемые этими рецепторами в ЦНС. Дети помладше тоже, конечно, чувствуют давление воды на тело, ее движение и сопротивление, но не могут сопоставить эти ощущения с тем, что надо делать для улучшения своей плавучести. Поэтому, желая обучить ребёнка основам профессионального плавания, лучше поручить его заботам тренера по плаванию.

Стили плавания – с чего начать?

В том, с какого именно вида плавания следует обучать детей плавать, нет согласного мнения даже у специалистов: одни считают, что начинать надо с кроля, другие, что с браса. Впрочем, решение этого вопроса тоже лучше доверить специалистам. Среди множества стилей плавания на Олимпийских играх используют всего четыре дисциплины: брасс, вольный стиль, плавание на спине и баттерфляй. Если же вы вовсе не планируете отдавать сына или дочь в спортивную секцию, то лучшим результатом «домашних» уроков плавания можно считать умение ребёнка легко держаться и передвигаться в воде (пусть даже неизвестным науке стилем плавания :), безбоязненно нырять, правильно распределяя дыхание и, главное, получать большое удовольствие от самого процесса. Ведь плавание укрепляет, закаляет организм, помогает ребенку лучше адаптироваться к различным состояниям окружающей среды, способствует развитию органов дыхания, исправляет недостатки осанки, плоскостопия. Правда, такую пользу плавание принесёт, только если подойти к обучению детей грамотно, помочь преодолеть водобоязнь и привить желание всю последующую жизнь использовать плавание, как наилучший способ отдыха, развлечения и здоровой физической нагрузки.

ТЕСТ «Как установить привыкание к воде»

1. Я могу под душем как угодно долго поливать водой голову и лицо.

Брызги воды в плавательном бассейне меня не раздражают.

После окунания в воду мне не нужно каждый раз протирать глаза руками.

2. Я могу в хорошем темпе, одновременно помогая руками, ходить и бегать в воде при высоте ее по грудь.
3. Я могу приседать в воде и ненадолго окунать в воду голову.
4. Опираясь руками на дно, я могу вытянуть тело по поверхности воды:
 - ложась на живот;
 - ложась на спину.
5. Я могу вдыхать ртом воздух над поверхностью и выдыхать под водой:
 - дважды;
 - трижды;
 - пять раз.

Консультация для родителей на тему: «Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»

Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дети, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать организм «запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в разминочном зале 20° С, в раздевалке 25° С, а вода в чаше 30 – 32° С, воздух 32° С. Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

Консультация для родителей на тему «Игры с ребёнком на воде и с водой»

Игры с водой – одно из любимых детских забав. И не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже не важно то, что у вас вокруг одни лужи, выпачканная ванная и т. д.

В играх с водой ребёнок, при помощи взрослого, не только познаёт её свойства, но вода оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект, очень интересно наблюдать, как простейшие действия с водой, доставляют радость детям и в дальнейшем оставляют прекрасные воспоминания. Малыши удивляются, делают для себя маленькие открытия. Взрослый пускает на воду маленький кораблик, и он плывёт, когда кораблик намокает, он тонет. Взрослый побуждает потрогать воду рукой. Кораблик плывёт, ребенок старается подтолкнуть его рукой. Задаёт вопрос: «Почему он плывёт медленно?». Малыш бросает мячик и говорит: «Смотрите, мячик плавает и не тонет!». Затем пытается опустить его на дно таза, но мячик опять всплывает. Объясните, что мячик круглый, резиновый, лёгкий, поэтому он плавает, а бумажный кораблик намокает, поэтому тонет.

Так, простейшие игровые действия с водой могут принимать осмысленный характер. Взрослый опускает в воду камешек и железный шарик, оба предмета погружаются в таз на дно, дети восклицают, что камешек тонет в воде! Для маленького ребёнка – это открытие! Поясняет, что камешек тонет, потому, что он тяжёлый и железный шарик тоже тяжёлый! Руководство в таких играх со стороны взрослого просто необходимо. Взрослый в игре помогает выделить из множества признаков и качеств предметов, наиболее существенные доступные для восприятия, предмет « тонет», « плавает», «водичка чистая», «тёплая». Часто дети в играх с водой с удовольствием купают свои игрушки.

Игр с водой – огромное разнообразие, вот некоторые из них, которые доступны для каждого ребенка:

«Игра со струёй воды»

Подставляйте под струю воды ладошку ребенка, изучайте падение воды, разбрызгивайте её. Можно, например, предложить ему напнить водой сначала стакан, а потом – столовую ложку. Причем струя воды может быть как теплой, так и холодной, как сильной, так и тонкой.

«Окрашивание воды»

Покрасьте воду акварельными красками. Начать лучше с одного цвета. В одной бутылке (пластиковой, прозрачной) сделайте концентрированный раствор, а потом разливайте этот раствор в разных количествах в другие бутылки. Разлив концентрированный раствор по емкостям, долейте воды и посмотрите с ребенком, где вода получилась темнее, а где светлее.

«Маленький рыбак»

Мелкие предметы бросаем в тазик или ванну. Это будут рыбки. Ребенку даем «удочку» (половник с длинной ручкой), которой он будет вылавливать рыбок. Можно ловить и сачком – для этого подойдет дуршлаг или сито.

«Учимся измерять»

Для игры понадобится небольшая мисочка или кувшин, а также черпак. Взрослый просит заполнить миску водой, используя черпак. Для сравнения лучше взять разные по вместимости миску и кувшин.

«Поиск сокровищ»

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в тазик с водой. Завяжите ребенку глаза и предложите отгадать, какую игрушку он нащупал рукой в воде.

«Лейся, лейся»

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

«Тонет – не тонет»

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди разные предметы, ребенок наблюдает, погружаются они в воду или нет и что с ними происходит.

«С места на место»

Помещаем мелкие пластмассовые шарики в воду. Задача ребенка – выловит ситечком с длинной ручкой все шарики и переложить их в пустую пластмассовую миску, которая плавает рядом.

Уважаемые родители! Организуйте с детьми «Игры с водой» у себя дома, и вы увидите, какую пользу они принесут в развитии ваших малышей!

Консультация для родителей "Безопасность на воде"

В летнее время года игры на воде – очень полезное и веселое времяпровождение. Однако, все несчастные случаи на воде происходят не от того, что человек не умеет плавать, а из-за не соблюдения элементарных правил поведения на воде. В природе существует много водоемов, но не все они пригодны для купания. Существует санитарная служба, которая выдает разрешение на открытие купального сезона. Для этого берут пробы воды на анализ, проверяют оснащенность пляжа всем необходимым. Обычно на пляжах, где купаются люди, дежурят спасатели, готовы прийти на помощь тонущему человеку. У них есть специальное снаряжение, и они обучены правилам оказания помощи на воде. Но есть места, где нет специально оборудованных пляжей и дежурных спасателей, например река или озеро. Купаясь в таких местах, нужно соблюдать правила поведения на воде.

Уважаемые родители! Беседуйте с ребенком о соблюдении правил безопасности на воде, объясняя различные ситуации и предлагая меры предосторожности.

Эта памятка поможет вам и вашим детям во время летнего отдыха избежать несчастного случая.

1. Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть по возможности ровное, песчаное, не илистое.
2. Вода должна быть чистая и прозрачная, глубина примерно – 80 см.
3. Температура воды для купания не должна быть ниже 20 градусов.
4. Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания.
5. Плавать преимущественно вдоль берега, если ты умеешь плавать, не заплывай далеко от берега, даже на надувном круге.
6. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
7. Не заниматься на фоне плохого самочувствия.
8. Не плавать сразу после еды.
9. Продолжительность одного захода в воду от 5 до 20 минут, в зависимости от погодных условий.
10. Купающимся категорически запрещается кричать, толкаться, хватать друг друга за ноги, шею, подавать ложные сигналы о помощи.
11. Детям пользоваться надувными лодками и матрасами только на водоемах, где нет течения, под присмотром взрослых.
12. Нырять можно только в отведенных для этого местах.

Р О Д И Т Е Л И ! Еще и еще раз внимательно вчитайтесь в приведенные требования, строго соблюдайте их. Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное упущение может привести к неблагоприятным последствиям.

Берегите жизнь детей, вдумчиво обеспечивайте меры безопасности, охраняйте детей от возможных нелепых случайностей на воде. Разъясняйте им опасность легкомысленного отношения к предъявленным требованиям, добивайтесь сознательного их выполнения.

Научите детей пользоваться надувными кругами, другими плавающими предметами в качестве средств, помогающих держаться на поверхности воды.

Объясняйте, в каких случаях необходимо звать на помощь, но никогда не разрешайте детям ради забавы подавать ложные сигналы о помощи.

Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любую минуту оказать им первую помощь. Детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Во время купания вода может попасть в ухо. В таком случае нужно выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо сделать несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе - на правой ноге и наоборот), слегка наклонив голову набок.

Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении, при резких движениях. При судороге («свело ногу») нужно быстро подойти к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему выйти из воды на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Быстро, сохраняя самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется или скроется под воду. Необходимо доплыть или добежать до тонущего, крепко взять его за одежду, волосы или руку, вынести на берег. Как только пострадавшего доставили на берег, нужно убедиться, не потерял ли он сознание. Если ребенок находится в сознании, необходимо его успокоить, переодеть в сухую одежду, согреть.

В некоторых случаях пострадавшего извлекают из воды в бессознательном состоянии. При этом сердечная деятельность сохранена, прощупывается пульс, дыхание поверхностное или отсутствует. При оказании первой помощи основное внимание обратить на восстановление дыхания. Для этого нужно удалить воду из легких и желудка, очистить полость рта и приступить к искусственному дыханию.

При отсутствии у пострадавшего сердечной деятельности проводятся мероприятия по ее восстановлению. Признаки остановки сердца: отсутствие пульса, дыхания, расширение зрачков. Доврачебные мероприятия при необходимости сводятся к подготовке к искусственному дыханию, выполнению действий, направленных на восстановление кровообращения и согревание пострадавшего.

Консультация родителем на тему «за и против плавания»

Плавание манит и пугает одновременно. Одни родители уверены, что только там можно сделать иммунитет ребёнка устойчивым ко всем болезням мира, другие - что «общий лягушатник» снабдит дитя новыми болячками. Так в чём же правда? Стоит ли «бросать» родное существо в пучину воды и эмоций?

Польза бассейна неоспорима: активно плавающие дети не умеют болеть простудой. Плавание полезно для обмена веществ, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Именно бассейн предотвратит сколиоз, который сейчас превратился в один из «бичей цивилизации», сформирует хорошую осанку, улучшит координацию движений. Ребёнок становится сильнее и выносливее. Кроме того, после бассейна ребёнок ест «за двоих» и крепко спит. Плавание незаменимо для деток с синдромом повышенной возбудимости, гипертонусом мышц, гипотонусом мышц, ДЦП. Ну и наконец, ребёнок научится плавать, а это значит, что отправляя его на море, к бабушке на дачу или в летний лагерь Вы можете практически не волноваться об играх на воде.

Опасения родителей, считающих, что от бассейна больше вреда чем пользы – тоже можно понять. Холодная вода, толпы водоплавающих граждан, неизменный запах хлорки и перспективы сделать ребёнку фигуру буквой «Т» (особенно не хотелось бы

этого для дочки) способны безоговорочно перевесить мечты ребёнка покорять кафельные глубины. При желании всех этих неприятностей можно избежать. Как написано в одной очень старой книге: ищите – и дано Вам будет! Понюхайте водичку! Старый, добрый запах хлорки убил желание плескаться в воде уже не у одного поколения потенциальных пловцов. Так можно ли найти бассейны без хлорированной воды? Ответ – нет. Всё дело в том, что существуют нормы Санэпиднадзора, которые требуют наличия в воде любого бассейна хлорки в количествах 0,4-0,6 мг/л. Это означает, что в любом бассейне хлорка есть, даже если его сотрудники говорят Вам иное. Тем не менее её количество может существенно различаться в зависимости от применяемых систем очистки. Например, очистка с использованием ионизации позволяет в теории снизить содержание гипохлорита в 2-3 раза.

Дело в том, что характерный запах дает не сам хлор, а хлорамины - соединения, образующиеся при связывании хлора с загрязнениями. Так что попробуйте выбирать не среди мифических бассейнов без хлорки, а среди бассейнов с более совершенной системой очистки. Чем совершеннее система, тем меньше загрязнений, следовательно, слабее едкий запах.

Другой вопрос, который часто мучает родителей будущего пловца, - насколько велик риск подхватить в бассейне инфекции? Ответ – риск есть, но его можно существенно снизить. Заразиться в воде практически невозможно, поскольку вода дезинфицируется и, как сказано выше, хлорируется. Заражение обычно происходит при соприкосновении с бортиками, стенами, лавочками и тому подобным. Ограничьте контакт с этими элементами, и всё будет хорошо.

Ещё один важный момент. Перед началом тренировок неплохо было бы определиться – кого Вы хотите получить на выходе – пловца-культуриста или просто здорового, довольного жизнью ребёнка. В первом случае – приготовьтесь к тому, что через несколько лет фигура вашего ребёнка будет выдавать в нём пловца, что называется, за версту – мускулистая шея, очень широкие плечи, мощные руки, широкая спина, резко и бескомпромиссно сужающая внизу. Особенно испугать это может мам девочек. Если Вы просто хотите дать ребёнку вдоволь поплескаться в воде, то есть шанс избежать такой участи. Всё дело – в чувстве меры и интенсивности нагрузок. Чем меньше упорядоченных телодвижений в воде – тем больше вероятность, что тело Вашего чада будет иметь более привычные простым смертным очертания.

Когда начинать? Казалось бы 2-3 года идеальный возраст для начала обучения плаванию. Занятия в воде формируют осанку, укрепляют скелет и даже улучшают психологическое состояние крохи. Однако, если родители рассчитывают на спортивную карьеру для ребёнка, с бассейном лучше повременить до 5-7 лет. Дело всё в том же закреплении неправильных навыков, да и просто психологической неготовности малыша к серьёзным спортивным занятиям. В этом возрасте бассейн должен оставаться для него развлечением.

С пятилетнего возраста детей уже принимают в серьёзные спортивные секции: ребёнок достаточно развит для нагрузок и в состоянии понимать и выполнять указания тренера.

Как искать бассейн? Занятия с детьми, которые вообще не умеют плавать или умеют плохо, должны проходить в бассейне с глубиной, на которой ребёнок может уверенно стоять. Оптимальной глубиной считается «по грудь». Длина бассейна должна быть не меньше 5-7 метров, чтобы у детей была возможность отрабатывать такие упражнения, как «стрелочка» (скольжение).

На форумах, посвящённых детскому плаванию, иногда можно встретить такие замечания родителей: «Ходим в бассейн уже 2 года, занятия проводятся в нарукавниках и жилетах, плавать ребёнок толком не научился». Запомните: «аксессуары» для обучения могут быть только плавательная доска и шапочка. В идеале плавательный головной убор должен надёжно защищать уши (так Вы спасете малыша от отитов), но при этом не сдавливать кожу головы. Наручники, ласты, круги и жилеты превратят обучение плаванию в «весёлые купания», то есть помешают полноценным занятиям.

Группа, куда будет ходить Ваш ребёнок, должна состоять из детей одинакового с ним возраста и уровня подготовки. Разумеется, чем меньше группа, тем лучше. Если в группе больше 12-15 детей, да ещё разных по возрасту и по году обучения, даже суперопытному тренеру будет тяжело научить их чему-то полезному.

Консультация родителям

« УЧИМСЯ ДЫШАТЬ В ВОДЕ И НА СУШЕ»

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, - ...неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас самое подходящее время. Помогут Вам начать обучение плаванию простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

Задержка дыхания. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

Длительная задержка дыхания. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

Громкий выдох. Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание. Плотнo сомкнув губы, после этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаюсь при этом громко произнести «ху!».

Крошки на столе. Просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

Листочек. Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался ото рта на расстоянии примерно 15 см. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?

Надуй шар. Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.

Сделай ямку. Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

Дырка. Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

Подуй на игрушку. Дует на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

Выдох в воду. Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

Пузыри. Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

Выдохни в воду. Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому желаем всем малышам счастливого плавания!