

Бассейн в детском саду: подготовка к обучению плаванию.

*«Давайте же мыться, плескаться,
Плывать, нырять, кувыркаться,
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане, -
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде –
Вечная слава воде!»*

К. И. Чуковский «Мойдодыр»

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?

Полезность 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 детей 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.

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 ребёнка имеется определённый талант к плаванию – не спешите учить его плавать «как следует» - он вряд ли будет этому рад.

Выбирая поддерживающие плавательные 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 ребёнка 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.

Опасения родителей, считающих, что от бассейна больше вреда, чем пользы – тоже можно понять. Холодная вода, толпы водоплавающих граждан, неизменный запах хлорки в бассейнах общего пользования и перспективы сделать ребёнку фигуру буквой «Т» (особенно не хотелось бы этого для дочки) способны безоговорочно перевесить мечты ребёнка покорять кафельные глубины. 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, в бассейне детского сада её количество вообще отсутствует, так как бассейн заполняется водопроводной водой, чаша опустошается и обрабатывается дезинфицирующими средствами **ЕЖЕДНЕВНО!**

Другой вопрос, который часто мучает родителей будущего пловца, - насколько велик риск подхватить в бассейне инфекции? Ответ – риска нет, так как состояние здоровья детей, пришедших на занятие в бассейн, ежедневно контролируется медсестрой.

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.

Помочь родителям постепенно приучать малышей к водной стихии и не бояться её поможет небольшой тест.

ТЕСТ «Как установить привыкание к воде»

5. 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 её по грудь.
3. Я могу присесть 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.

Ольга Яновна Капустина, инструктор физкультуры