

[**Плавание с детьми.**](http://annamama.ru/plavanie-s-detmi/)

**Простые упражнения для плавания.**

В преддверии массовых выездов на водоемы расскажу Вам несколько простых правил безопасности на воде и несколько упражнений, которые можно сделать с ребенком в воде, чтобы помочь ему научиться плавать.

**Простые правила нахождения у воды.**

1. никогда **не заставляйте** ребенка входить в воду насильно (кидать или опускать его в воду вопреки его желанию), — таким образом Вы только отпугнете ребенка от воды. Придет время и ребенок сам пойдет в воду;
2. никогда **не оставляйте ребенка без присмотра** в воде. **НИКОГДА**. Даже если ребенок хорошо держится на воде и умеет плавать, даже если Вам кажется, что в водоеме мелко, или даже если Ваш ребенок в нарукавниках\круге, или даже если Вам надо отойти буквально на «пару минут». Просто **НИКОГДА;**
3. не желательно чтобы ребенок входил в воду **сразу после еды или**вспотевшим;
4. объясните ребенку, что он должен **выйти из воды** как только почувствует что замерзает, что после того как он согреется он сразу же продолжит купаться; надо хорошенько растереть полотенцем ребенка после купания;
5. объясните ребенку, что он должен плавать только в **присутствии взрослых**, умеющих плавать, в сторону берега или вдоль берега;
6. помните о том, что **тонущий человек** не размахивает руками из воды и не кричит о помощи, а судорожно плещется и бултыхается в воде, периодически уходя под воду и возвращаясь на поверхность;
7. расскажите ребенку, что в случае если он чувствует, **что “устал” в воде** и больше плыть не может, он должен лечь спинкой на воду и отдохнуть – это одно из самых важных умений в воде и Вы должны обязательно научить этому ребенка;
8. объясните ребенку, что он не должен подавать **ложные сигналы о помощи**, ложные крики о помощи в воде недопустимы;
9. объясните ребенку, что он должен всегда предварительно оценить расстояние до дна перед тем как прыгать; что **прыжок в воду** может быть опасным потому, что можно удариться головой\стопами об дно и травмировать позвоночник; что в водоеме на дне могут находиться различные острые и твердые предметы, которые сверху не видны;
10. если ребенок будет купаться в прохладной воде, то предварительно лучше выполнить на берегу **ряд простых упражнений** чтобы разогреться;
11. если ребенок купается в бассейне, то нужно **помыться** ДО бассейна (чтобы смыть с себя грязь) и ПОСЛЕ бассейна (чтобы смыть с себя бассейную хлорированную воду).

  Однако, конечно, самым лучшим способом обезопасить ребенка при купании – это научить его плавать. Плавание очень полезно для дыхательной системы, для сердца, мышц и костей, закаляет, развивает ловкость и силу, доставляет массу удовольствий.

**С чего начинать обучению плаванию?**

Этапы примерно такие:

1. знакомство с водой и не бояться воды: пусть ребенок просто **ходит по дну** по направлению к берегу;
2. научиться **держаться под водой**: надо научить ребенка опускаться под воду и задерживать дыхание\выпускать пузыри под водой; с закрытыми\открытыми глазами; можно предложить ребенку зависать под водой обхватив коленки; можно собирать тяжелые предметы со дна;
3. научиться **держаться на поверхности воды** набрав воздух в легкие; тут есть два упражнения (лицом вверх и лицом вниз):
   * **«морская звезда»**— самое важное умение на воде: нужно лежать на воде лицом вверх (на спине). Это упражнение, которому можно научить ребенка в любом, даже самом раннем возрасте: вначале поддерживая ребенка под голову, потом постепенно ослабляя руку;

* Детям постарше можно попробовать объяснить набрать в легкие воздух чтобы облегчить выполнение задания;
* более старшему ребенку можно предложить попробовать научиться делать это упражнение без вашей помощи: из положения стоя протянуть руки наверх и наклониться назад (в направлении берега), оттолкнуться [**ото**](http://annamama.ru/plavanie-s-detmi/) дна, лечь спиной на воду и скользить по воде (скользить легче чем просто лежать); голова должна быть прижата; тело стараться держать горизонтально вытянутым; плыть до тех пор пока ноги не начнут опускаться вниз;
* когда ребенок научится лежать на воде, можно предложить ему размахивать ногами и руками параллельно дну;
  + **«звездочка»**: такое же упражнение, как предыдущее, но лицом вниз; оно более сложное и его нужно учиться делать только после того как ребенок научится хорошо задерживать дыхание под водой; делать его тоже можно двумя способами – либо Вы поддерживаете ребенка под подбородок, либо ребенок пытается сам, набрав в легкие воздух из положения стоя скользить по воде по направлению к берегу;

1. научиться **правильно двигать ногами** по воде (сперва “кролем”, потом “брассом”): вначале на [**суше**](http://annamama.ru/plavanie-s-detmi/), потом держась за бортик бассейна\у водоема, потом в воде (держать за родителя или за доску\гантели плавательные);
2. научиться **правильно двигать руками**по воде (либо “кролем” , либо “брассом” – как удобнее ребенку): вначале на суше, потом с помощью родителя, который держит ребенка за ноги или можно под грудь подкладывать пенопластовую длинную “колбасу”;
3. одновременные **движения рук и ног в воде с задержкой дыхания на все время плавания;**
4. правильная **постановка дыхания**во время одновременного движения руг и ног.

Если есть возможность постоянно быть рядом с ребенком в воде, то лучше не надевать на него нарукавники, а попробовать научиться держать на воде самостоятельно, особенно если ребенку больше 3-4 лет. Если ребенок хорошо умеет плавать в нарукавниках, то можно постепенно надувать их все меньше и меньше чтобы ребенок постепенно начинал чувствовать свое тело в воде.

Кроме того, есть и другие приспособления для обучения плаванию: например, круг, в который сажают ребенка как в штанишки тоже иногда эффективен, особенно если ребенок боится плавать.

Из-за некоторых анатомических особенностей тела ребенка и определенного соотношения головы и тела **большинство детей не могу выплывать** над поверхностью воды в возрасте до 3-4 лет.

Будьте здоровы!

Консультацию подготовил старший воспитатель Скитер Д.А. по материалам сайта annamama.ru