

Важность плавания для физического развития ребенка

Одна из задач дошкольного образования – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка.

Занятия в бассейне, на наш взгляд, – наиболее гармоничная и «экологичная» физическая нагрузка, одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка. Не перегружая детский организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем. В воде ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, его опорно-двигательный аппарат разгружается от давления тела. Это создает условия для профилактики нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности организма.

Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц при преодолении сопротивления воды. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищения потовых желез, способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Плавание укрепляет детский иммунитет, благотворно влияет на сердечнососудистую и центральную нервную системы, развивает органы дыхания, улучшает кровообращение, полезно при гипо- и гипертонусе мышц, тренирует опорно-двигательный аппарат, исправляет недостатки осанки, да и вообще способствует гармоничному развитию детей. Но вот о наилучшем периоде, когда следует начать обучать ребенка плаванию, существуют разные мнения. Большинство современных педиатров все более склоняются к тому, что плаванию малыша следует обучать уже с 3-недельного возраста. Или в любом случае — до 3-х месяцев, пока не утрачены врожденные рефлексy. К тому же плавание для грудничков крайне важно для общего психофизиологического состояния детей. Другие же убеждены, что с 3-летнего возраста все равно необходимо все начинать заново, ведь теперь ребенок способен уже осознанно обучаться.

Следует отметить, что нет никаких ограничений в том, когда именно начинать деткам плавать. Просто нужно понимать, что младенцы могут просто научиться держаться на или в воде, а вот с техникой плавания, конечно же, необходимо знакомиться после 3-х лет.

Руководство к действию

Первые уроки по плаванию вы можете дать ребенку самостоятельно. Начинать обучение необходимо с умения держаться на воде. Расскажите ему о законах физики, о том, как ведет себя погруженное в воду тело, как вода сопротивляется движению наших рук и ног, что она держит человека только в горизонтальном положении, а в вертикальном мы начинаем тонуть и прочее. Ввиду того, что понимание всех этих природных законов и умение «чувствовать воду» крайне важны для легкого и правильного обучения плаванию, наиболее благоприятным периодом для науки считается младший школьный возраст. В это время ребенок способен внимательно слушать наставника и правильно выполнять его указания. Поэтому в 6-7 лет ребенка целесообразно отдавать в групповые секции по плаванию, где занятия проводятся под руководством тренера.

А к тому времени вы можете научить его основам плавания: задерживать дыхание, держаться на воде и скользить по ее поверхности, правильно набирать и выпускать воздух во время плавания. Вот некоторые упражнения из курса плавания для детей, которые помогут подготовить вашего ребенка к дальнейшему обучению техники:

«Пузыри». Нужно сделать глубокий вдох, окунуть лицо в воду, а затем медленно начать выпускать воздух через рот. Постепенно учите ребенка задерживать дыхание на 10-15 секунд, не глотая воду. Кроме того, научите его поворачивать голову влево и дышать, не отрывая голову от воды: при повороте головы в сторону, когда рот снаружи, — глубокий вдох, при возвращении в положение «лицо вниз» — выдох в воду.

«Скольжение». Скольжение — это самый важный элемент при освоении программы плавания для детей. Если ребенок научился не барахтаться, а скользить по воде — можно

считать, что он уже умеет плавать. Все остальное — дело техники. Обычно тренера учат малышей скользить по воде при помощи специальной пластиковой доски, которую ребенок берет в руки, работая только ногами. Однако можем открыть один «секрет» плавания для детей: научиться скользить по воде можно в любом мелком водоеме, где воды ребенку по пояс. Для этого понадобится только легкий надувной матрац или лист пенопласта. Ребенок берет один конец «доски» в руки и ложится на воду, а кто-то из родителей тянет ребенка вдоль берега за другой конец листа (матраца). Затем нужно приучать ребенка работать ногами и скользить по воде без помощи взрослых.

«Поплавок». Ребенок должен сделать глубокий вдох, задержать дыхание, окунуться в воду с головой и обхватить колени руками. Он тут же перевернется спинкой вверх так, что лицо будет погружено в воду. Когда же ребенок научится спокойно лежать на воде (вернее, в воде) с задержкой дыхания в 20-30 секунд, можно предложить ему сделать «поплавок» без вдоха. Естественно, «поплавок» начнет тонуть. Это позволит объяснить ребенку один из основных принципов плавания: время выдоха должно сопровождаться мощными гребками, которые помогут удержаться на воде. А во время вдоха можно позволить себе небольшой отдых.

«Звездочка». Осваивая это упражнение курса плавания для детей, нужно зайти в воду по пояс, поднять руки вверх, глубоко вдохнуть и, оттолкнувшись вперед и вверх от дна ногами, лечь на воду. Тело должно быть выпрямлено, руки раскинуты, а лицо находится в воде. Главная задача этого упражнения — показать ребенку, что вода может быть не менее надежной опорой, чем земля. Потом ребенку можно предложить поднять голову — плавучесть станет хуже. Этот эксперимент позволит объяснить ребенку, почему при плавании голову нужно держать в воде и, что плавать «по-собачьи», с поднятой головой будет гораздо сложнее, чем кролем или брассом. Как только ребенок осознает этот непреложный факт, самое время вести его в бассейн и передавать тренеру!

На что следует обратить внимание

Плавание — это не только спорт или физкультура. Любой человек должен получать удовольствие от занятий плаванием. Никакой дискомфорт, и тем более чувство тревожности или страха не допустимо. Особенно это касается детей. Поэтому, если по каким-то причинам ребенок сопротивляется попыткам научиться плавать, настаивать нельзя. Возможно, когда-то его облили слишком холодной или горячей водой, может он имеет страх перед водой от воспоминаний еще внутриутробной жизни (например, мама во время беременности тонула или еще что-то). Очень часто причиной боязни воды у ребенка является стремление родителей обучить его плаванию в раннем возрасте. Поэтому (а также из-за большого риска здоровью и жизни ребенка вследствие неправильных действий) инструктора не рекомендуют начинать самостоятельное обучение раньше 5-6 лет.

Учтите, что использовать какие-либо вспомогательные средства во время обучения плаванию не рекомендуется. Ребенок сразу должен учиться держаться на воде, чувствовать воду и понимать, как поведет себя его тело в той или иной ситуации. Максимум, чем вы можете его подстраховать, это нарукавники, пояс или воротник, но ни в коем случае не надувной круг. Дело в том, что в круге тело приобретает вертикальное положение, и когда придется его снять, чтобы лечь горизонтально, ребенок рефлекторно будет ставить на ноги и тонуть. А это может не только напугать его, а и отбить охоту от безуспешных попыток.

Проявите любовь и понимание и постарайтесь вместе преодолеть этот барьер (боязни воды), но очень осторожно и постепенно — не настаивайте.

Желаем вам успехов и здоровья!