

Консультация для родителей «Обучаемся плаванию, готовимся к лету»

Иванова Зинаида Ивановна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 71 «Почемучка»
Старооскольского городского округа

Вода для ребенка всегда доставляет радость и удовольствие, ведь он так долго «бултыхался» в утробе мамы, что ощущает себя в реке, озере, море, бассейне как естественной стихии. Лишь немногие дети пугаются воды на первых порах по причине неизвестности или забытых ощущений восторга.

Ах как хорошо уметь плавать в воде! Чувствуешь себя властителем морей и рек! Ощущаешь в себе уверенность и успех в преодолении одной из главных трудностей. Но научиться плавать не так-то просто. Вот поэтому важно регулярно посещать бассейн и заниматься обучением под руководством инструктора по плаванию. К сожалению, не все дошкольники, посещающие детские сады, могут похвастаться наличием у них бассейна.

Но занятия плаванием – это не только обеспечение безопасности на воде, но и важная оздоровительная работа. Нет ни одной системы или органа в человеке, которого бы не укрепила бы водная среда. Давление воды на грудную клетку заставляет ребенка делать глубокие вдохи и выдохи, вентилируя легкие и укрепляя дыхательные пути. Плавание заставляет упражняться сердечной мышце, тонизируется работа всей кровеносной системы. Кожные покровы подвергаются природному массажу и очищению от вредных наслоений на них. Двигательная активность в воде благотворно влияет на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сохраняя и формируя нормальную осанку.

Чем раньше ребенок начнет ходить в бассейн, тем успешнее будет проходить процесс оздоровления организма и освоение плавательными навыками. Младшие дети на первых занятиях привыкают к воде, к самому бассейну. Овладевают элементарными движениями в воде, а потом в игровой форме приобретают целенаправленные навыки безбоязненного поведения в воде. «Догони меня – я догоню тебя», «Поменяемся местами» - игры, которые помогают ребенку заходить все глубже в воду. Мячи и другие плавающие игрушки отвлекают внимание ребенка от водобоязни к игре с ними.

Проведение занятий по обучению плаванию ведется последовательно, от простого к сложному. Пока каждый ребенок не овладел элементарным движением, не вводится новое, более сложное. Широко практикуются индивидуальные занятия, помогающие успешно достичь уровня всех детей группы.

Младшие дошкольники постигают доступный для их возраста, процесс задержки дыхания вдоха и выдоха. Ребенок видит инструктора и следит за его указаниями в выполнении упражнений руками и ногами.

Многолетний практический опыт инструктора по плаванию позволил составить свои авторские игры на воде, помогающие дошкольникам развивать физические качества, а также упражнять в безбоязненном погружении под воду. Например, «Крабовый остров», «Удивительные рыбки», «Морские обитатели» и другие. Игра «Пушбол» знакомила с правильным и энергичным выдохом в воду, а также закрепляла знания порядкового счета.

Перед летним оздоровительным сезоном инструктор по плаванию рекомендует родителям дошкольников при купании в природных водоемах:

- не оставлять в воде без присмотра ребенка-дошкольника ни на минуту;
- вместо круга возьмите с собой лучше доску для плавания и ласты;
- для купания лучше использовать утренние часы тихой безветренной погоды или послеобеденные;
- хвалите ребенка за малейший успех, поддерживайте все его начинания;
- подсказывайте ребенку спокойным и ровным голосом и у вас все получится!

Инструктор по плаванию Иванова З.И. всегда подскажет и проконсультирует вас по обучению ребенка плаванию в летний период.