

Консультация для родителей «6 советов, как научить ребенка плавать»

Инструктор по физической культуре М. В. Опалько

Плавание – идеальный вид спорта, который гармонично развивает все тело. Правда, только в том случае, если человек плавает правильно, «технично». Как же научить этому ребенка?

Плавание исключительно полезно: оно тонизирует мышцы, укрепляет сердце и сосуды, не нагружая при этом позвоночник и суставы. Но для того, чтобы **плавание** действительно приносило пользу, нужно главное – хороший тренер, который не испортит дела, и соблюдение родителями важных правил.

Правило 1: всему свое время

Плавание в младенческом возрасте не дает никаких преимуществ, а иногда и вредит. Вообще-то говоря, все эти «*проныривания*» и «*восьмерки*», которыми любят заниматься родители и инструкторы – это вообще не **плавание**. Это использование рефлексов, когда малыш инстинктивно задерживает дыхание или выходит на поверхность воды, переворачиваясь на спину для дрейфа.

Правило 2: никаких нарукавников

Единственно правильное вспомогательное средство для обучения **плаванию** – **плавательная доска**. Все остальное – нарукавники, круги, ласты, жилеты и т. д. – только тормозят обучение, опять же закрепляя вредные навыки. Например, в нарукавниках **ребенок** привыкает держать голову вертикально над водой, опираясь на подмышки. При этом он не чувствует **плавучести своего тела**, а значит, не может **научиться** держаться на воде самостоятельно.

Правило 3: подходящий бассейн

Начинать обучение **плаванию** надо в подходящем бассейне. **Ребенок** должен уверенно стоять на дне так, чтобы вода не поднималась выше нижней части груди. Хорошо, если длина бассейна составляет не менее пяти метров, чтобы можно было выполнить скольжение – главное упражнение при обучении **плаванию**.

Правило 4: «звездочки» и «поплавки»

Первое, чему надо учить **ребенка** – **лежать на воде**, добиться горизонтального положения тела на поверхности и не бояться опускать лицо в воду.

Для этого используются всем известные и очень эффективные упражнения:

- «**звездочка**» : лечь на воду, руки и ноги вытянуть в стороны, держаться строго горизонтально;
- «**поплавок**» : обхватить колени руками, голову опустить к коленям, «*повиснуть*» на поверхности воды;
- «**стрелочка**» : оттолкнуться от бортика бассейна и скользить, вытянув руки и ноги, по поверхности воды.

Правило 5: правильное дыхание

Очень важно освоить «**плавательное дыхание**» : быстрый вдох через рот, длинный выдох через нос. Одно из самых популярных (*и самых простых при этом*) упражнений, которые делают абсолютно все без исключения спортсмены – выдох в воду. Это постепенно формирует привычку выдыхать только в воде. Предварительно лучше потренироваться на суше, ведь **ребенку** бывает трудно скоординировать движения рук с дыханием.

Правило 6: точная последовательность

Движения нужно осваивать в определенном порядке. Сначала – скольжение по воде, затем добавляется работа ногами, потом руками, и только после этого – вдох и выдох. Грамотный тренер всегда будет действовать последовательно, добиваясь автоматизма на каждом этапе. Даже гребки руками часто осваивают поочередно, используя сначала только одну руку, потом другую. Помочь скоординировать движения могут занятия на суше: вращать руками, поворачивая голову то влево, то вправо; стоять на одной ноге, двигая руками вверх и в стороны.

Когда **ребенок находится в воде**, родители обязательно должны быть рядом и постоянно следить за ним! Особенно если вы используете нарукавники, ведь, сняв их, **ребенок** может по привычке прыгнуть в воду и пойти на дно.