ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД №3» г.ПРУЖАНЫ

Первые уроки школы плавания.

(Консультация для родителей)

Уважаемые родители!

Многие родители хотят научить своего ребенка плавать. Главное условие для начала занятий в воде – это психологическая готовность ребенка, чтобы ребенок сам хотел научиться плавать. Пока ребенок сам не походит по воде, не ощутит ее – трудно будет окунуть его в воду. Поэтому наберитесь терпения и помогите освоить ребенку специальные подготовительные упражнения, которые можно выполнять дома. Приступая к занятиям, учитывайте, что дети 2-5 лет очень активны и им сложно продолжительное время сосредотачивать (удерживать) свое внимание на чем-то одном, поэтому не забывайте сочетать упражнения с паузами и играми.

**Учимся правильно дышать**

Физиологически у дошкольников «диафрагмальное» дыхание, вдохи неглубокие и частые. В воде увеличивается давление на грудную клетку и живот ребенка, что приводит к затруднительному вдоху. Поэтому, прежде чем начать обучение плаванию в бассейне, научите ребенка делать глубокий вдох грудной клеткой на суше. Покажите ребенку как вытянутыми в трубочку губами взять «шумный» вдох, приподнимая плечи, и через губы с усилием выдохнуть, опуская плечи. Чтобы ощутить силу выдоха поставьте сомкнутые ладошки перед губами и подуйте на них. Обязательно похвалите ребенка, замечайте самые незначительные успехи. Научившись дуть на ладошки, попробуйте выполнить это упражнение в воде (ванной). Следите за тем, что бы ребенок делал короткий и резкий вдох (на счет «раз») и продолжительный выдох (на счет «два, три, четыре»). Это упражнение достаточно выполнить 2-3 серии по 3-4 вдоха-выдоха, не забывая о перерывах для отдыха.

Поиграйте в игры: предложите ребенку подуть на воду с усилием, что бы в воде образовалась «Ямка», или подуть как на «Горячий чай»; сделать глубокий вдох и выдохнуть в воду изображая «Пузыри». Эти же игры можно провести как игры соревнования: «У кого больше пузырей, глубже ямка».

Научите ребенка задерживать дыхание. Попросите вытянутыми в трубочку губами взять глубокий «шумный» вдох, крепко закрыть рот и 2-3 секунду не дышать, (чтобы «стало тихо»), а затем шумно выдохнуть через рот. Играя в игру, «Губы купаются», «Нос купается» «Глазки купаются» предложите ребенку окунуться в воду на задержке дыхания. Эти упражнения нужно включить в комплекс утренней гимнастики, сочетать с плавательными подготовительными упражнениями.

**Чтобы почувствовать своё тело…**

Прежде чем проводить занятие в воде, разучите с ребенком специальные подготовительные упражнения, не забывайте про упражнения для формирования правильного дыхания. Перед плаванием в бассейне разминка на суше длится 5 минут. Участие родителей заключается в помощи пассивными движениями. Если ребенок не может их выполнить сам – родители помогают.

**Комплекс подготовительных упражнений**.

1. И.П.сидя на стуле, ноги и руки вытянуты вперед. На счет 1-8 подвигать прямыми ногами как при плавании способом «Кроль» (пальчики тянем, коленки прямые).

2. И.П. Ноги вместе, руки вытянуты вверх за головой, кисти наложены одна на другую. Медленная ходьба на «Цыпочках», чтобы ребенок почувствовал, как можно вытянуться. Следующее упражнение поможет почувствовать положение тела и научиться управлять им.

3. «Стрелка» – чтобы ребенок понял, что значит потягиваться руками и ногами и мог себя удержать.

И.П. то же. Стоя на цыпочках тянемся вверх на 4 счета.

1. Расслабляющее упражнение. И.П. наклон вперед, руки вытянуты вперед – широкие махи двумя руками одновременно вперед-назад. Руки свободно болтаются, как тряпочки.

2. И.П. стоя. Наклон вперед, руки вытянуты вперед – круговые движения вперед, обеими руками сразу. Образуемый руками круг должен быть большим.

3. И.П. стоя. Круговые движения назад, обеими руками сразу. Образуемый руками круг должен быть большим. При выполнении круга руки должны косаться ушей и ног, пальцы вместе.

4. И.П. стоя. Попеременная работа руками назад. Упражнение выполняется в медленном темпе.

5. И.П. стоя. Наклон вперед. Имитация плавания «Кролем на груди». Упражнение выполняется в медленном темпе.

6. И.П. стоя. Приседания (5 раз). Это упражнение учит детей понимать, что значит приседать в воде, как не тянуться руками за предметом, а сначала присесть, и только потом протянуть руку.

А теперь, чтобы ребенок лучше понимал воду, попробуйте сделать эти упражнения в воде. Все делайте постепенно и без суеты. Одна из частых ошибок родителей заносить, а то и силой затаскивать ребенка в воду. Дайте ребенку возможность самому и постепенно войти в воду. Рекомендуемая глубина по подмышки, тогда ребенок сможет работать руками, тянуться на цыпочках, выполнять упражнения для ног.

Ходьбу в воде ребенок выполняет самостоятельно или придерживась за родителя. При этом родитель находится лицом к ребенку, вытянув руки, как бы ладонями подтягивая ребенка вперед. При необходимости родители придерживают малышей за руки при выполнении простейших прыжков. Выполнение гребковых движений руками хорошо развивает координацию ребенка. При выполнении этих упражнений родителям надо по крайне мере придерживать малышей, не забывая золотой закон «НЕ ДЕРЖИ РЕБЕНКА ЗА ПОДМЫШКИ». Поскольку ребенок не ощущает сам себя в воде его нужно держать за ладошки, стараясь тянуть вперед – тогда он ощутит, что вода его держит и выработается «Чувство воды». Рекомендованные упражнения – достаточно серьезная нагрузка для малышей 2 лет только начавших осваивать школу плавания, и на первых занятиях можно ими ограничиться.

Желаю успехов в освоении водного пространства!

18.02.2023 г

Литература:

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь – Минск: Нац.ин-т образования, 2022.

2. Бережная, Г.В. Учимся плавать: от 3до 4 лет: пособие для педагогов учреждений дошк. Образования / Г.В.Бережная – Минск:Адукация и выхаванне, 2019.

Руководитель физического воспитания\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Кульгавук