

Как подготовить дошкольника к занятиям в бассейне



Все дети боятся воды, и первые упражнения проходят очень трудно. Зачастую вся группа успешно осваивает задания, а один ребенок стоит в углу и кричит, когда его пытаются посадить на дно бассейна (на мелкой части) или окунуть в воду лицом. Многие боятся душа и плачут, когда их хотят поставить под дождик. При групповом обучении такие дети отстают от сверстников. Чтобы этого не случилось и ваш ребенок шел в ногу со всеми, примерно за месяц до того, как вы решили учить его плавать, проведите с ним занятия по освоению с водной средой 3-4 раза в неделю.

Освоение с водой

Упражнение 1. Родитель набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша.

Упражнение 2. То же, но ребенок делает это сам. Обычно дети хитрят и пытаются умывать лицо почти пустыми ладонями. Тогда родители сами выполняют упражнение 1, пока ребенок не привыкнет.

Упражнение 3. Ребенок опускает лицо в таз с водой вначале на 1 с, затем на все более продолжительное время. Он должен научиться опускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5-6 с.

Упражнение 4. То же, но открывать под водой глаза.

Упражнение 5. В ванне ребенок ложится грудью на воду, руки в упоре о дно, вода до подбородка. Опускать лицо в воду с задержкой дыхания на 1 с. Выполнив это упражнение первый раз, малыш резко садится или вскакивает на ноги и трет лицо. Поддержите его - он может потерять равновесие. Постепенно приучайте малыша открывать глаза под водой. Детей, которые боятся воды, надо учить мыться под душем с открытыми глазами.

Дополнительные занятия по освоению с необычной для малыша средой помогут избавиться от страха перед водой. Поскольку у детей этого возраста слабо развита координация движений, многие упражнения им даются труднее. Желательно включить в домашнее задание мельницу вперед и назад и попеременные движения ногами, как в кроле. Проделайте несколько упражнений для рук и ног на коврике.

Упражнение 6. Мельница вперед. И. п. - о. с., правая (левая) рука поднята вверх, левая (правая) внизу вдоль бедра. Выполняют круговые движения двумя руками. Правая рука начинает движение вперед-вниз, левая - назад-вверх одновременно. Движение рук попеременное. Когда правая рука полудугой опустилась вниз до бедра, левая - полудугой поднялась в положение вверх.

Упражнение 7. Мельница назад. То же, что мельница вперед, но правая рука начинает движение назад, а левая - вперед.

Упражнение 8. И. п. - сидя, руки в упоре сзади на локти. Оттягивают носки ног и слегка поворачивают их внутрь. Приподнимают ноги и проделывают быстрые попеременные движения вверх-вниз (носки расслаблены). Выполняют 10-12 раз. Повторяют 3-4 серии.

Упражнение 9. То же, но в исходном положении сесть на передний край дивана или кровати, руки в упоре сзади. Приподнимают ноги и выполняют попеременные движения вверх-вниз.

Итак, ваш ребенок подготовлен к занятиям в бассейне. Вы можете быть уверены в том, что он будет в числе лучших учеников, особенно если прислушаетесь к нашим советам.

