

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад № 28

Консультация для родителей

Тема: «Как научить ребенка плавать»



Подготовил: инструктор по физической культуре

Мажара Е.А.

Яровое – 2017 г.

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ**

Учить плаванию можно и в ванне, но гораздо лучше и эффективнее – в водоемах на мелководье или на даче, используя надувной бассейн. Первые занятия не должны превышать 3 минуты, затем постепенно увеличиваем до 8-10 минут. Все движения производятся по направлению к берегу. Обучение плаванию состоит из нескольких этапов.

### **Ознакомление с водой**

Малыш бежит по мелководью, садится на дно и передвигается по нему произвольно на четвереньках, на руках. Лежа на груди, погружает лицо в воду.

### **Учимся делать выдох под водой**

Сначала ребенок просто выдувает воду с ладони, затем, ложится на воду руками, упираясь в дно, и ползает вперед и назад по дну, дуя на воду. Постепенно он погружает рот в воду, на выдохе образуется фонтанчик. В конце этого этапа ребенок должен, упираясь в дно руками и ногами, после короткого вдоха погрузить в воду голову и под водой открыть глаза. Вначале это упражнение можно делать, держась за руки взрослого.

### **Отрыв от дна с помощью упражнения «Бочонок»**

Делается это так: вдохнув, сгруппироваться, обхватив руками колени, и на выдохе всплыть на поверхность спиной вверх. Теперь можно научить ребенка.

### **Лежать на воде**

Из положения «бочонок» выпрямить руки и ноги, втянув живот, удерживать равновесие. Можно также научить ребенка лежать на воде в положении на спине.

### **Обучение скольжению**

Оттолкнувшись от дна или бортика бассейна, нужно проскользнуть как можно дальше с опущенной в воду головой.

### **Движения ногами**

Сначала нужно имитировать эти движения на суше в положении лежа на животе: кролем – двигая ногами вверх и вниз, брасом – подтягивая стопы к ягодицам с разведением бедер и последующим толчковым их соединением. Затем эти движения воспроизводят в воде, упираясь в дно руками. Можно также держать за взрослого или за надувной круг.

Только после освоения предыдущих этапов можно учить движениям рук, сочетая их с дыханием. Взрослый при этом может поддерживать ребенка под живот