

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ УЧИТЬ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ

Плавание развивает органы дыхания.

Цель обучения плаванию — подготовить ребенка к жизни, деятельности в разных условиях. Начиная с постепенного приучения детей к воде, передвижению в воде и выполнению подготовительных упражнений, переходим к собственно обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Естественно, что процессы обмена и экономичное функционирование сердечнососудистой системы при тренировках, требующих особой выносливости, зависит от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом. Это будет возможно только при условии правильного процесса дыхания. При этом необходимо учесть, что вдох затруднён вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость; кроме того, при большинстве способов плавания рот и нос находятся относительно долгое время в воде, и, следовательно, только при хорошо отработанной технике дыхания можно обеспечить необходимое ритмичное поступление кислорода. В результате укрепляются мышцы органов дыхания.

Ныряние.

Ныряние помогает обрести чувство уверенности. Ребёнок учится произвольно и сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться. Упражнения в нырянии практически знакомят его с подъёмной силой воды.

**Ребенок категорически отказывается погружать голову в воду.
Что делать?!**

Советы родителям по обучению детей плаванию

1. Приучать к воде можно малышей в возрасте 1,5—2 лет.
2. Уровень воды в бассейне до 60 см.
3. Войдите сами в воду и поманите к себе малыша. Когда он решится войти в воду, незаметно отходите назад — ребенок невольно потянется к вам, заходя все глубже.
4. Чтобы дети быстро освоились в воде, пойдите на хитрость: посоветуйте им побегать, поднимая как можно больше брызг. Малышам это очень нравится.
5. Предложите малышу поиграть.

Отмечайте похвалой все попытки (особенно удачные!) освоить погружение головы в воду! Без освоения навыка погружать голову в воду сложно научить ребенка уверенно держаться на воде!

