

Рекомендации для родителей детей младшего и среднего дошкольного возраста

«Преодолеваем водобоязнь играя»

*Поздеев Сергей Леонидович,
инструктор по физической культуре
ГБДОУ детского сада № 18 Кировского района Санкт-Петербурга*

Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный навык для жизни. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое развитие. Вода – родная стихия для человека. Формирование организма человека происходит в утробе матери именно в воде, поэтому плавание нравится и взрослым и детям. Контакт с водой человек получает массу положительных эмоций. Польза плавания настолько велика, что занятие можно отнести не только к самым популярным видам спорта, но и к терапевтическим методикам, применяемым в медицине. Плавание отлично закаляет организм, развивает мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную и опорно-двигательную системы. Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям; возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека. Упражнения, выполняемые в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков. Влияние плавания на организм необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Систематические занятия плаванием – являются гарантом гармоничного развития организма детей.

Начиная заниматься плаванием, ребенок часто сталкивается с определенными трудностями, одна из них это боязнь воды. Довольно многие дети не любят когда вода попадает им на лицо, что довольно серьезно осложняет процесс обучения. Справиться с этим помогают игры и игровые упражнения, участие в которых могут принимать и взрослые, своим примером показывая, как правильно выполнять условия игры и насколько это «легко».

В домашних условиях возможно также играя решать задачу преодоления водобоязни. Вот некоторые игры, помогающие в этом:

Игра «Не боимся мы воды!»

(для игры можно использовать умывальник, произнося слова, поощрять ребенка к умыванию)

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Знаем, знаем, да-да-да,
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
Посмелей –
Катя (Петя), умывайся веселей!

Игра «Умывайся!»

(для игры можно использовать умывальник, произнося слова, поощрять ребенка к умыванию, действовать согласно тексту)

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтись сразу
Оба глаза!
Мойтись уши,
Мойся шейка.
Шейка, мойся
Хорошенько!
Мойся, мойся,
Обливайся!
Грязь, сдавайся!
Грязь смывайся!

Игра «Водичка-водичка»

(для игры можно использовать тазик с водой и т.д.)

Водичка-водичка,
Умой мое личико, (ребенок моет лицо)
Чтобы глазки блестели, (моет глаза)
Чтобы щечки краснели, (моет щеки)
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок. (моет рот).

Игра «Зайка серый умывается»

(для игры можно использовать тазик, произнося слова, поощрять ребенка к умыванию, действовать согласно тексту)

Зайка ходит в гости к людям,
Мы с ним вместе мыться будем.
Зайка вымыл рот и уши,
Он хороший, он послушный.
Он помоеет также лапки,
Оботрет их чистой тряпкой.
Одевается и скок-скок,

В гости мчится со всех ног.

Одной из важных составляющих плавания является дыхание. Правильное выполнение вдохов и выдохов позволяет преодолевать значительные расстояния в воде. Вдох делается ртом над водой, выдох всегда осуществляется в воду. Во время плавания вдох и выдох происходит с преодолением сопротивления воды, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки. Циклическая, аэробная работа при плавании требует большого количества кислорода и в результате систематических занятий увеличивается объем и вентиляция легких, ЖЕЛ (жизненная емкость легких), МПК (максимальное потребление кислорода), совершенствуется дыхательный ритм, повышается устойчивость к гипоксии.

В начале обучения ребенка правильному дыханию необходимо следить за тем чтобы вдох всегда делался ртом, при этом вдох должен быть достаточно коротким и глубоким, «шумным». После вдоха рот закрыть, задержать дыхание. Выдох делается также ртом, складывая губы трубочкой, как бы дую на горячий чай. После выдоха под водой рот необходимо закрыть. Поднимая лицо из воды, сделать вдох ртом (следить, чтобы не было вдоха носом и ребенок не вытирал лицо). Поскольку дыхание в плавании отличается от дыхания в других видах деятельности, первое время придется делать дыхательные упражнения вместе с детьми, показывая их правильное выполнение. Начинать надо с выдохов на воду, причем порядок действий должен быть таким же, как и при выдохе в воду. После достижения уверенного выдоха на воду, можно переходить к обучению выдоха губами в воду, а потом уже и полностью погружая лицо.

Для обучения дыханию дома можно использовать игры и игровые упражнения.

Игра «Горячий чай»

(для игры можно использовать тазик, ванную)

Сделать глубокий, «шумный» вдох, сложить губы трубочкой и подуть на воду, как на горячий чай, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха.

Игра «Ветерок»

(для игры можно использовать тазик, ванную, плавающие игрушки)

Положить игрушку на воду, сделать глубокий, «шумный» вдох, сложить губы трубочкой и подуть на нее, чтобы она поплыла.

Игра «Закипает водичка»

(для игры можно использовать тазик, ванную, трубочку)

Сделать глубокий, «шумный» вдох, поднести один конец трубочки к губам, другой опустить в воду. Дуть долго и продолжительно в воду, так чтобы появились пузыри.

Игра «Пароход»

(для игры можно использовать тазик, ванную; с последними словами сделать ртом глубокий вдох, опустить рот/лицо в воду и протяжно произнести «У-у-у»)

По морю плывет пароход,
По палубе ходит народ.
Пароход громко дует в трубу
У-у-у-у-у-у-у-у-у-у!

Игра «Пузыри»

(для игры можно использовать тазик, ванную, плавающие игрушки; словами и интонацией поощрять ребенка делать пузыри в воде)

Буль, буль, буль,
Карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата,
Рыбки и утята.

Ты вода-водица,
Всех морей царица,
Пузыри пускай,
Мой и полоскай!