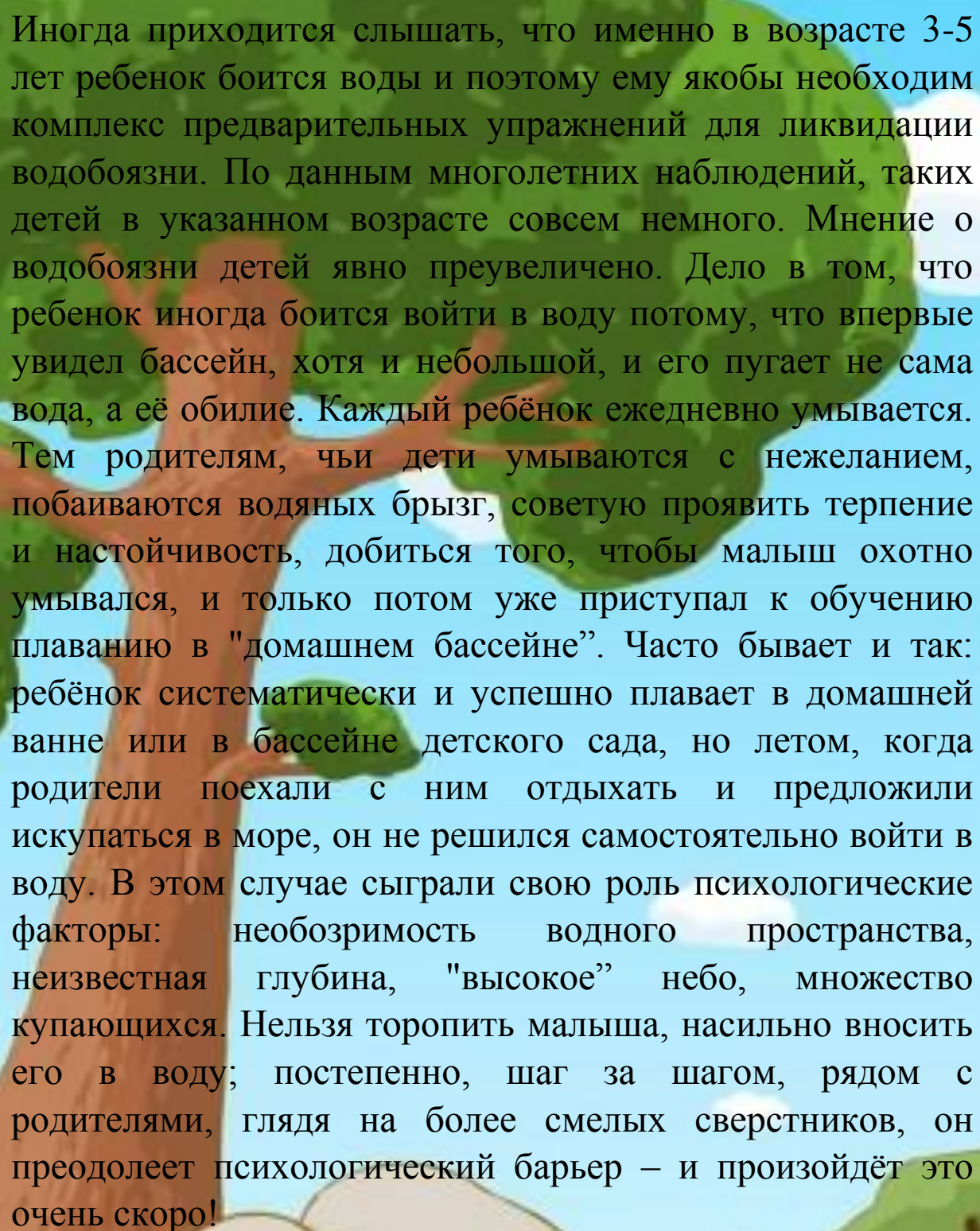


## Плавать или нет?

Сегодня на вопрос: "Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?" – даётся однозначный ответ: "Да, нужно!" Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, трудно переоценить. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствует лечению заболеваний сердечнососудистой системы, ишемии, стенокардии, миокардита, невротозов и др. В связи с постоянным преодолением сопротивления воды и большой её плотностью, выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено и ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, очищает потовые железы, способствует тем самым активации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствуют развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.





Иногда приходится слышать, что именно в возрасте 3-5 лет ребенок боится воды и поэтому ему якобы необходим комплекс предварительных упражнений для ликвидации водобоязни. По данным многолетних наблюдений, таких детей в указанном возрасте совсем немного. Мнение о водобоязни детей явно преувеличено. Дело в том, что ребенок иногда боится войти в воду потому, что впервые увидел бассейн, хотя и небольшой, и его пугает не сама вода, а её обилие. Каждый ребёнок ежедневно умывается. Тем родителям, чьи дети умываются с нежеланием, побаиваются водяных брызг, советую проявить терпение и настойчивость, добиться того, чтобы малыш охотно умывался, и только потом уже приступал к обучению плаванию в "домашнем бассейне". Часто бывает и так: ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне детского сада, но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, "высокое" небо, множество купающихся. Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно, шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер – и произойдёт это очень скоро!



## Как преодолеть чувство страха.

1. Приучать ребенка к воде нужно с помощью собственного примера. Дети всегда безгранично доверяют родителям.
2. Как можно больше играйте с ребенком в воде. Положительные эмоции – наши главные помощники!
3. Если ребенок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания.
4. Никогда не заставляйте ребенка делать что-либо в воде силой. Не давите на него.
5. Ни в коем случае не бросайте ребенка в воду. Мол, захочешь выжить – поплывешь. Ребенок еще больше будет бояться воды, и потерять веру в родителей.
6. Никогда не смейтесь над страхами ребенка.
7. Никогда не сравнивайте его с другими детьми, которые лучше плавают. (Вон Вася уже плавает, а ты что – хуже?) У ребенка возникает комплекс неполноценности.
8. Не показывайте ребенку свой страх (особенно при первом посещении бассейна).
9. Не рассказывайте другим при ребенке о его страхах и опасениях. Самое главное – будьте терпеливы! Со временем ребенок победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже – не имеет значения.



## Учим малыша не бояться воды.

Как научить ребенка не бояться воды? Как помочь ему преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию? Эти вопросы волнуют многих родителей. Приведенные ниже простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них. Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Примеры заданий ребенку:

- Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).
- Сосчитай, сколько игрушек на дне.
- Посмотри, какого цвета в воде игрушки.
- Выбери самую твою любимую игрушку.

Вы уже догадались, что эти похожие задания направлены на закрепления навыка погружения лица в воду и открывание глаз. Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»: намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду. - следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка. - не спеша, поливайте воду из кувшина или детской леечки на лицо, шею, на голову ребёнка («Поливаю цветочек»). Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.