

УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ

Дети очень любят играть у берега строя всевозможные замки и фигурки из прибрежного песка. Но, увлекаясь, ребенок незаметно для родителей входит в воду, не понимая какую опасность она несет. Лучший способ обезопасить подобный отдых – научить малыша плавать.

ПРАВИЛА

Занятия по плаванию лучше начинать в обычной домашней ванне. Для этого необходимы игрушки – висящие, тонущие, плавающие и т.д. Учить плаванию можно ежедневно в часы бодрствования ребенка. Время первого занятия 7 – 10 минут, затем увеличивать на 10 – 15 секунд и доводить до 30 – 40 минут. Продолжительность занятия зависит от способности малыша переносить физическую нагрузку. Температура воды должна быть 37,5 градусов. **Форсированное снижение температуры воды недопустимо.**

На первых занятиях ребенка необходимо класть на воду особенно осторожно, чтобы он не пугался. Малышу должно **быть не меньше 4 месяцев от рождения**. Глубина воды в ванне на первых занятиях – 30 – 40 сантиметров, через месяц ванна наливается полностью. Основными видами движений в воде являются плавание на спине и груди с ручными подержками и самостоятельное плавание. Плавание начинайте на спине и чередуйте с плаванием на груди.

РУЧНЫЕ ПОДДЕРЖКИ

Наиболее тяжелая, тонущая часть тела ребенка – голова. Поэтому все ручные подержки осуществляются под голову, шею и верхнюю часть спины одновременно. Наилучшая двухручная подержка при плавании на спине – четырьмя пальцами под спину, шею и голову, два больших пальца лежат на груди. Обноручная – «полукольцом», - большой и указательный пальцы охватывают шею, рука находится со стороны затылка и чуть сбоку, не мешая младенцу грести руками. Такая подержка позволяет свободной рукой стимулировать гребки. **Как только ребенок начинает правильно грести руками, характер подержки меняется.** В положении на спине двойная подержка осуществляется уже тремя, двумя и наконец одним пальцем под затылок ребенка. Все виды подержек должны осуществляться предельно свободно, давая ребенку возможность проявлять инстинкт самосохранения лежащий в основе плавательных рефлексов. На **груди** наиболее удобна одноручная подержка. Она осуществляется большим пальцем, его тыльной стороной под подбородок ребенка, остальные четыре подерживают под грудь.

АВТОНОМНЫЕ ПОДДЕРЖКИ

Самостоятельное плавание ребенка на спине лучше всего осуществляется с автономной подержкой головы при **помощи пенопластовых или поролоновых плоских поплавков**, вставленных в карманы чепчика и расположенных за ушами ребенка. Ребенок может плавать с такой подержкой с 4 месяцев, немного раздвигая воду руками в стороны для баланса. Для закрепления навыка плавания на животе используются надувные резиновые игрушки – «уточки», **надувные круги**, позже – **деревянные или пластмассовые палочки**, за которые ребенок может держаться руками.

САМОСТОЯТЕЛЬНО

Переход к самостоятельному плаванию на спине сравнительно прост. Нужно просто уменьшать ручную и автономную подержки, когда **сила гребкового движения и способность удерживать голову на поверхности воды становятся вполне достаточными**. Плавание на спине, как правило, не связано с задержкой дыхания и нырянием, а потому и более доступно в обучении детей младенцев. Особо способные дети могут самостоятельно удерживаться на воде в возрасте 4 – 5 месяцев жизни при условии систематических занятий.

НЫРЯНИЕ

Ныряние требует особой осторожности и внимания. На начальном этапе его лучше проводить в присутствии тренера по плаванию.