



Составила инструктор по
физической культуре (плаванию)
МБДОУ г. Иркутска
детского сада №162

Старовойтова Марина
Анатольевна

Вы спрашивали? Отвечаем.

Вопрос: Сейчас многие учат крох плавать с самого рождения в ванне. Имеет ли смысл такое обучение? Или все-таки, нужно сразу ходить в бассейн?

Ответ: С самого рождения кроху можно лишь только начинать адаптировать к воде, приучить к ней как к вполне дружелюбной среде. Обучение плаванию, как таковое, в полном смысле этого слова - это постановка правильного гребка, умение правильно дышать и тому подобное, т.е. это уже именно обучение умению плавать. Этому ребёнку с 7 лет уже учит профессионал, а до этого могут быть предварительные занятия в бассейне для малышей возраста от 4-х лет до 5-7 лет. **Новорождённые и груднички ещё просто необучаемы физически. Этот период скорее всего, не что иное, как адаптация к водной среде.**

Вопрос: Что значит адаптация к водной среде?

Ответ: Адаптация заключается в том, чтобы малыш просто полюбил воду и самое главное в этом деле - это сдерживать свою ретивость и постараться на начальной стадии занятий не "напугать" его водой, то есть не отбить у него вообще всякое тягу самому лезть и бултыхаться в воде, спровоцировав фобию. А так же - не выработать у него неправильных плавательных навыков, от которых потом даже тренеры не смогут его избавить полностью.

Эта задача практически нерешаема без оплаты индивидуальных услуг профессионалов. Как показывает практика, некачественное обучение, проводимое силами самих родителей и неквалифицированных инструкторов, гарантированно даёт на выходе сильно закреплённые неправильные навыки, что препятствует дальнейшему обучению малышей в стандартных детских группах по стандартной методике и, по-сути, ставит крест на вероятности регулярного плавания этих малышей.

Вопрос: Имеет ли смысл обучение малышей родителями самостоятельно?

Ответ: Конечно, если только они точно знают, как именно это надо делать, чтобы не допустить выработки неправильных навыков у малыша.

Вопрос: Или всё же стоит ходить в бассейн?

Ответ: Конечно надо, если есть возможность ходить в бассейн, где занятия проводятся квалифицированным специалистом гарантированно, из года в год, вырабатывающим у детей только правильные плавательные навыки.

Вопрос: С какого возраста нужно начинать учить плавать по-настоящему?

Ответ: Лучше всего с шести - семи лет, самое раннее с 4-х. Контакт любого ребёнка с водными процедурами начинается с рождения.

Разделить этот путь можно на такие этапы:

1. Купание (ванна с игрушками).
2. Подготовительные занятия в детском бассейне в возрасте 4 - 7 лет.
3. Большой бассейн (с 7-ми лет), где учат плавать уже "по-серьёзному".

Вопрос: Какие могут быть противопоказания для занятий плаванием?

Ответ: В основном это:

- ✓ Инфекционные заболевания;
- ✓ Хронические заболевания в стадии обострения;
- ✓ Заболевания сердца, исключая интенсивные аэробные нагрузки;
- ✓ Заболевания кожи;
- ✓ Аллергия;
- ✓ Туберкулёз;
- ✓ Видимые поражения кожного покрова.

Вопрос: Ребёнок не так давно начал бояться купаться – бьется в истерике даже, чтобы помыть голову. Все было вроде бы нормально - температура воды не изменялась, закидывались различные игрушки во время купания. Сначала он радовался, стоя по часу в ванной, крутил краны – то открывая их, то закрывая, играл с игрушками и купал их. Теперь же все по-другому. Попытка купаться с ним провалилась – залезает на руки и истошно орет.

Ответ: Нужно разобраться и найти причину, что именно пугает вашего ребёнка? Возможно, он, когда то оступился, поскользнулся в ванне. Для того чтобы испугаться -этого вполне достаточно. Не обязательно упасть в воду. Просто он перестал чувствовать себя в безопасности. Наберитесь терпения и попробуйте начать всё сначала. Например, научите его играть с водой, пуская кораблики в небольшом тазу. Есть много интересных игр именно с водой. Сделайте шаг назад.

Вопрос: Сын обожает ванну, может там плескаться часами. А вот плавать в бассейне - боится. А говорить о том, чтобы поплавать в море вообще не стоит. Пройдет ли это самостоятельно или надо предпринять какие-то меры? Очень хочется, чтобы он научился плавать не только в ванной.

Ответ: Этот страх вполне обоснован бассейн - это другая акватория. Для этого и существуют детские бассейны. Увеличивать объём тоже нужно постепенно. Важно не опускать руки, найти бассейн, где занимаются сверстники вашего ребёнка, где есть квалифицированный специалист по обучению плаванию. Важно заниматься систематически, не отказываться от занятий при первой же неудаче и результат обязательно будет. Это всего лишь вопрос времени.



Учитесь плавать!