Филиал муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Загадка» «Дети Арктики»

Собираем ребёнка в бассейн

Советы родителям от инструктора по плаванию Сицинской Е.В.

г. Новый Уренгой

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Подготовив ребёнка к занятиям, родители должны ознакомить ребёнка с правилами поведения в бассейне:

- Мыться в душе надо с мылом и мочалкой без купального костюма (нельзя приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде);
- Выйдя в зал чаши бассейна, необходимо сесть на лавочку и дождаться команды тренера о входе в воду;
- Бегать вдоль бортика НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ во избежание падения и травм;
- Категорически запрещается прыгать в воду с бортика бассейна;
- В случае необходимости выходить из воды можно только с разрешения педагога;
- Запрещается висеть на шнурах разметки дорожек;
- Запрещается виснуть на других детях занимающихся в бассейне;
- Запрещается кричать, пищать и брызгаться, толкаться и топить друг друга;
- Перед выходом на улицу в зимнее время года следует на 25-30 минут задержаться в помещении детского сада.

Ребёнок должен знать, что при нарушении этих правил он будет немедленно удален из воды, а если эти нарушения будут повторяться, его отстранят от занятий.

ПОДГОВКА К ПЕВОМУ ЗАНЯТИЮ

Прежде чем вести ребёнка на занятия в бассейн, родители должны подготовить его к этому дома. Домашние упражнения ребёнок может выполнять в ванной комнате. Для этого потребуются очки для плавания и какой–нибудь пластмассовый кораблик или небольшая пластмассовая игрушка, которая может держаться на поверхности воды. Чтобы потом научиться плавать правильно, ребёнок не должен бояться опускать голову воду; очки ему нужны, чтобы погрузить в неё лицо, хорошо видеть под водой и правильно дышать. Очки должны хорошо прилегать к лицу, не пропускать воду к глазам и легко регулироваться в соответствии с размером головы. Резинка, закрепляющая очки на затылке, не должна быть не слишком слабо, не слишком сильно натянутой.

Отрегулированные очки вы должны сами одеть на ребёнка. Это вызывает неудовольствие у многих детей, поэтому, перед тем как перейти к водным процедурам, освойте и закрепите у ребёнка столь необходимый навык надевания очков и привыкания к ним. Наденьте на малыша очки, и пусть какое-то время походит в них и посмотрит как бы другими глазами на окружающий мир, это даст возможность привыкнуть к сдавливающему воздействию резинки.

Если, сняв с ребёнка очки, вы увидели, красные кружки вокруг глаз, не пугайтесь. Это говорит о том, что очки ему подошли и хорошо отрегулированы. Они просто присосались к коже за счет образовавшегося под ними вакуума.

Решив проблему привыкания ребёнка к надеванию и ношению очков, вы также должны научить его терпимо относиться к резиновой шапочке. Надеть на голову малыша шапочку из резины совсем не просто, поскольку трение резины о волосы вызывает у него боль. Чтобы избежать этого, поступите так. Вложив обе руки внутрь шапочки, постарайтесь растянуть её чтобы увеличить размер. Сразу после этого надевайте шапочку так, чтобы волос и ушей касались только ваши руки. После этого быстро высвобождайте из под неё свои руки, опуская их вниз, к плечам ребёнка. Шапочка должна полностью облегать его голову и закрывать уши.

ПРЕОДОЛЕНИЕ АКВАФОБИИ У ДЕТЕЙ

Когда ребёнок привыкнет к очкам и резиной шапочке, переходите к занятиям с ним в ванную комнату. Поставьте раздетого малыша в очках на дно ванны, вблизи от душа, закрепленного сверху (душевой шланг можно держать в руке, но не направляя струи в лицо ребёнка), включите душ и отрегулируйте температуру воды.

Многие дети панически боятся попадания брызг на лицо, поэтому сразу не подставляйте голову ребёнка под душ, а приближайте только к крайним струйкам, чтобы они слегка касались лица малыша. Не огорчайтесь, если с первого раза вам не удастся поставить его под душ. Постепенно ребёнок освоится и страх воды у него пройдет, только не форсируйте события, не подталкивайте голову ребёнка под водяные струи. Ваша поспешность может надолго отвратить его от занятий плаванием. Как только малыш почувствует, что очки защищают его глаза от воды, он будет спокойно надевать их. Под душем ребёнок самостоятельно начнёт осваивать навыки задержки дыхания при попадании струи в нос и рот.

Научив ребёнка не бояться воды и стоять под струями воды, переходите к дыхательным упражнениям. «Ветер» в тазике и «пузыри» в ванной.

«ВЕТЕР» В ТАЗИКЕ

Утром или вечером, когда позволяет время, налейте воды в тазик (или другую большую ёмкость) и поставьте его на стол. Наденьте на ребёнка фартук или целлофановую накидку, чтобы не намочить одежду, посадите его напротив себя так, чтобы стол с тазиком находился между вами. Сначала научите малыша просто дуть на воду, как на горячий чай. Покажите ему, как открытым ртом делать глубокий вдох, как, закрыв рот, задержать дыхание, как осуществлять выдох на поверхность воды через сложенные трубочкой губы. Продемонстрировав это, обратите внимание малыша на рябь, которая появляется, когда вы дуете на воду. Теперь предложите ему то же самое, например, по команде: «Вдох – ветер – фу-у!» Это самое простое упражнение, и обычно все дети быстро им овладевают. Дав возможность ребёнку проделать так несколько раз, немного усложните упражнение. Для наглядности используйте какую-нибудь легкую, плавающую игрушку (кораблик), которую нужно опустить в тазик. Делая вдох и надувая щеки, направьте воздух на выдохе не на поверхность воды, а на кораблик, который будет двигаться по направлению к сидящему напротив вас ребёнку.

Предложите ему сделать так, чтобы игрушка подплыла к вам, то есть вернуть её обратно тем же способом.

Поиграйте с малышом, гоняя игрушку друг другу. Можно играть сразу несколькими игрушками, перемещая их в разных направлениях, в зависимости от вашего с ним воображения. Такая полезная игра в «Ветер» доставит ребёнку огромное удовольствие.

«ПУЗЫРИ» В ВАННОЙ

После игр с плавающими предметами и освоения упражнения на вдох-выдох переходите к главному упражнению, без которого нельзя научить детей нырянию и спортивным способам плавания. Плавание спортивными стилями осуществляется только с опущенным в воду лицом, поэтому необходимо изменить фазу выдоха. Правила игры усложняются. Теперь выдох потребуется делать в воду. Чтобы заинтересовать малыша и помочь забыть страхи, скажите, что вы будете учить его делать волшебные пузыри, но для этого надо опустить губы в воду и слегка подуть в неё. Сначала продемонстрируйте это сами так, чтобы вода забурлила. Постарайтесь сделать это весело и непринужденно, чтобы малышу захотелось повторить то же самое. Объясните ребёнку, что пить воду после выдоха нельзя ни в коем случае, иначе он захлебнётся. Громко вдохнув воздух и надув щеки, как в освоенном раннее упражнении, по команде: «Выдох-фу-у!» - малыш должен быстро опустить лицо в воду так, чтобы она закрыла рот и нос, и выдохнуть набранный в легкие воздух.

После того как ребенок научился пускать пузыри, погружая губы и нос в воду, нужно научить его погружать всё лицо. Однако это, казалось бы, простое действие часто вызывает у большинства детей страх и неприятие. Тем не менее не останавливайтесь и прибегайте к военной хитрости. Поймав момент, когда он опустил губы в воду и пускает пузыри, рукой слегка надавите на его затылок так, чтобы лицо ребенка оказалось под водой и уберите руку, чтобы он поднял голову. Делайте это аккуратно и мягко, чтобы не напугать ребёнка.

После спросите, видел ли он лежащие на дне игрушки, не попала ли ему вода в носик – одним словом, отвлеките. Далее повторяйте начатое, пока он сам не начнёт погружать в воду всё лицо и голову, рассматривать игрушки на дне, доставать и класть их на край ванны. Это самая большая трудность которую нужно преодолеть, дальше все пойдет проще!

Для посещения занятий в бассейне ребенку необходимо иметь:

1. Справку о состоянии здоровья с разрешение посещения бассейна (обновляется 1 раз в год).
2. Результаты обследования на энтеробиоз и яйца глист (обновляется 1 раз в 3 месяца).
3. Махровый халат с капюшоном и длинными рукавами.
4. Резиновую шапочку.
5. Жидкое мыло, мочалку.
6. Сменное нижнее белье, носки.
7. Плавки.
8. Полотенце.

Инструктор по плаванию