# 

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 21**

**«ТРИДЕВЯТОЕ ЦАРСТВО» Г.БЕЛГОРОДА**

Консультация для родителей на тему:

Когда лучше начинать учить детей плавать?

Инструктор по ФК, Матушкина М.Е.

Часто родители задумываются о том, как научить ребенка плавать как можно раньше, ведь это одно из тех умений, которое в течении жизни обязательно пригодится. Когда же следует начинать обучение?

Плавание – это красивый и полезный вид спорта, без сомнения положительно влияющий на весь организм человека.

Плавание способствует:

* стимулированию сердечной деятельности;
* улучшению кровообращения;
* расслаблению нервной системы;
* укреплению дыхательной системы;
* укреплению позвоночника и формированию правильной осанки;
* общему улучшению самочувствия.

Вода благоприятствует не только физическому здоровью, но и психологическому состоянию. Она помогает снять нервное напряжение, тревоги, негатив, хорошо справляется с раздражительностью. Регулярные игры в воде всегда приносят детям радость и создают хорошее настроение, активные движения помогают почувствовать себя более уверенными и красивыми, а самые первые успехи дарят яркое чувство гордости и удовлетворения собой.

Плюсом плавания для родителей также является то, что научить этому виду спорта можно даже маленького ребенка. Плавая, малыш быстрее окрепнет и научится пользоваться своим телом.

В каком возрасте начинать учить ребенка плавать? Для начала обучения определенных возрастных ограничений не существует.

Для самых маленьких существует грудничковое плавание. Такие занятия принесут оздоровительный эффект и приучат малышей не бояться воды. Однако следует четко понимать: несмотря на то, что ребенок чуть ли не с рождения способен самостоятельно держаться на воде, эти навыки недостаточны для того, чтобы малыш мог быстро и технично плавать.

Но большинство секций плавания принимают желающих с 3-4 лет. Согласно мнению тренеров и психологов, дети, достигшие этого возраста, наиболее готовы к обучению плаванию и взаимодействию с водой. В этом возрасте у малышей уже достаточно развиты мышление и координация движений. Совсем маленькие дети просто не смогут ни понять, ни выполнить основные правила плавания.

До 3 лет достаточным навыком для ребенка будет не бояться воды, это поможет ему легко освоить техники плавания в будущем. Чтобы преодолеть страх перед водой, малышей обливают с головой, учат нырять за игрушками, плескаться и играть на мелководье.

В возрасте 3-6 лет малыши учатся основам плавания, узнают свойства водной среды, осваивают способы удержания тела в горизонтальном и вертикальном положениях.

Перед входом в воду, инструктор проводит легкую разминку для разогрева мышц: воспитанники выполняют круговые движения головой, махи руками и ногами, приседают, делают повороты, ходят.

В бассейне ребенку нужно время, чтобы свыкнуться с окружающей обстановкой, поэтому стартовые занятия обычно посвящены адаптации к воде. Ребята ходят по дну бассейна, выполняют координационные движения руками и ногами, прыгают.

На последующих занятиях тренер научит детей в игровой или соревновательной форме задерживать дыхание, опуская голову в воду. Такое упражнение можно закреплять и дома в ванной комнате.

Следующим этапом будет совместить технику верного дыхания и простейших упражнений. Например, использовать упражнение «Скольжение», которое выполняется при помощи плавательной доски. Далее на занятиях дети учатся использовать руки и ноги.

После закрепления всех начальных элементов и навыков юный пловец готов осваивать простейшие стили плавания.

С 6-7 лет ребенок готов осваивать плавание стилями – брассом, кролем, на спине.

Профессионально учить плаванию детей возможно начиная с 7 лет. В этом возрасте ребята уже показывают эффективные результаты и обладают необходимыми способностями и физическими показателями.

**Основные ошибки в обучении**

* Активное использование помогающих средств – нарукавников, жилетов, кругов. Все эти приспособления лучше всего использовать минимально или не использовать вовсе. Помимо того, что они не дадут телу держаться на воде в правильном положении, есть еще большая опасность иллюзии защищенности – без них малыш будет бояться находиться в воде.
* Обучение плаванию при наличии медицинских противопоказаний или плохого самочувствия.
* Навязывание занятий. Ребенок, безусловно, должен сам хотеть научиться плавать, требовать посещения уроков никак нельзя. Излишняя настойчивость превратит интересные занятия в необходимую повинность и не доставит радости.
* Экстремальные методы обучения. Часто родители забрасывают ребенка в воду или резко выдергивают из-под тела малыша страхующую руку. Но не все дети способны справиться с таким стрессом. Такие действия могут вызвать у малыша страх воды и оттолкнуть от занятий спортом на долгие годы.
* Плавание «по-собачьи». Если ваш юный пловец научился этой технике, то впоследствии ему будет намного тяжелее переучиться и освоить правильные виды плавания.