

# Подготовка родителей к роли домашних инструкторов плавания

**Гельх Оксана Юрьевна**  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ "ДС №24 "Родничок", Россия, г.Норильск  
E-mail: [poli192013@mail.ru](mailto:poli192013@mail.ru)

Обучение плаванию детей раннего возраста состоит из 5 периодов, каждый из которых имеет свою программу и продолжительность. И пока он не овладеет в совершенстве одного периода, нельзя переходить к последующему. Наиболее сложен первый период. Он включает 25-30 занятий и преследует цель закаливания младенца и выработки у него способности без боязни барахтаться в подогретой воде, чтобы ребенок чувствовал себя в воде спокойнее и увереннее, на первых занятиях вместе с ним в ванне находиться и мать.

## Как держать ребенка в воде?

Перед каждым занятием ванную комнату проветривают, а ванну моют горячей водой, щеткой с мылом. Вода в ванне должна быть абсолютно чистой. Занятия проводятся ежедневно, в одно и то же время, за час до кормления или через такой же интервал времени после него, лучше в первую половину дня. Более полноценны занятия, сопровождаемые негромкой мелодичной музыкой. Продолжительность первого занятия – 10-15 минут, затем каждый день ее следует увеличивать на 10-15 секунд. Температура воды при первых занятиях – 37 гр. постепенно она снижается на 0,5 гр. можно применять следующую схему занятий в первом периоде: продолжительность первых 5 занятий от 11 до 15 минут при температуре воды 37 гр, следующих 4-х 16-18 минут при такой же температуре воды, 10-12-го занятий 19-20 минут при температуре воды 36,5 гр, 13-15-го соответственно 21-22 минуты при 36 гр, 16, 19-го 23-24 минуты при 35 гр, 20-22-го 25-27 минут при 34,5 гр, 25-го 28-30 минут при 34 гр.

При первых 5-6 занятиях в домашних условиях мама сидит в ванне с вытянутыми ногами спиной к головному ее концу. Ребенок погружается в воду в горизонтальном положении на спине так, чтобы над водой оставалось только его лицо. Но прежде чем приступить к упражнениям, необходимо освоить различные виды поддержек малыша в воде.

Поддержка «солдатином» выполняется сидящей в ванной мамой. Левая рука поддерживает голову, лежащего на спине поперек ванны ребенка, правая обхватывает сверху нижнюю часть туловища.

Поддержка «подводной подушкой»: руки сидящей в ванне матери вытянуты вперед, ладони соединены мизинцами внутрь, большими пальцами наружу. Ребенок лежит на спине по длине ванны и располагается на вытянутых руках матери, голова его упирается ей в грудь; соединенные ладони на первых занятиях подводятся под бедра младенца, позже под таз, потом под спину, и в конце первого периода под затылок. Отдых в полувертикальном положении осуществляется при согнутой в локтевом суставе под прямым углом левой руке сидящей в ванне матери. Спинкой и затылком ребенок опирается на ее грудь и плечо. Свободной рукой мама поливает его головку водой или показывает ему игрушки.

Поддержка «двойным замком» в положении на груди выполняется, как и предыдущая, только ладони матери находятся под грудью ребенка, а большие пальцы охватывают, сверху плечи и часть спины, подбородок при этом поддерживается областью лучезапястных суставов.

Поддержка «дугой» производится в положении ребенка на животе. Подбородок его удерживается изгибом (дугой) между четырьмя пальцами и отведенным большим пальцем левой руки, правая рука подводится под живот малыша.

Отдых в положении стоя включает перевод тела ребенка в вертикальное положение. Левая рука

---

матери растопыренными пальцами охватывает грудь ребенка, большим и указательным пальцами поддерживает подбородок, правой рукой-голова сзади. Когда освоены все поддержки, можно приступить к выполнению простейших упражнений в воде.

Первое из них- покачивание при поддержке «солдатином» заключается в опускании ног и туловища ребенка вниз и поднятии их обратно в горизонтальное положение, повторяется несколько раз в различном темпе. Поддержка «подводной подушкой» позволяет осуществлять покачивание вниз —вверх

На 3-5 занятиях к покачиваниям в положении на спине прибавляются покачивания и из положения на груди. Их выполняют при поддержке «двойным замком». Этот вид покачивания чередуется с освоенными уже ранее. А так же присоединяются проводки по поверхности воды от одного конца ванны до другого и обратно. Постепенно усложняются и выполняются поочередно: ребенок сначала движется головой вперед вдоль ванны, затем по кругу, потом восьмеркой. С 10-11 занятия малыша учат отталкиваться ногами от края ванны, для чего поворачивают его у самого края так, чтобы согнутые ноги упирались в него. Ребенок должен самостоятельно оттолкнуться и немного проскользнуть по поверхности воды. Продолжительность 2-3 минуты, затем пауза.

С 15-16-го занятия при проводках на спине начинают использовать поддержку «ложкой», когда поддерживается только голова ребенка ладонью правой руки, а с 20 занятия, когда малыш уже овладевает умением свободно лежать на воде, — только кончиками 2-3 пальцев. К этому времени усложняются проводки в положении на груди. Начинает использоваться вариант поддержки «дугой» с помощью одной руки, когда удерживается только подбородок ребенка. Примерно после 20-го занятия ребенка начинают приучать к постепенному погружению в воду. Для этого во время проводки на груди с поддержкой «дугой» малыша сначала на 1 секунду, потом на 2-3 погружают в воду до уровня носа. Если он хорошо задерживает дыхание, начинают обучать нырянию по команде. Ребенка переводят в вертикальное положение, после счета «раз, два, три» подается команда «ныряй» и его погружают несколько раз на 4-5 секунд в воду до уровня носа, затем 2-3 раза до уровня глаз на 3-4-5 секунд. Перерывы между ныряниями 6-8 секунд.

Важно, чтобы проводящий обучение взрослый был спокоен, хорошо настроен. Ласковые, теплые слова похвалы, должны повторяться постоянно во время каждого урока плавания. Даже мысленно мать ни на секунду не должна отвлекаться от ребенка.