

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска
детский сад №29 «Ёлочка»

Семинар-практикум для родителей «Учимся плавать»

**Инструктор по ФИЗО (плавание)
Бребан С.В**

«Учимся плавать»

Цель: Привлечь родителей к активному участию в обучении детей плаванию.

Задачи:

1. Помочь родителям овладеть теоретическими знаниями по теме «Умение плавать необходимо для будущей жизни каждого ребёнка».
2. Научить родителей обучать детей плаванию в период отпуска (на море, в бассейне; в домашних условиях).

Место проведения: сухой бассейн.

Длительность мастер-класса: 30-40 минут.

Инвентарь и оборудование: тазы с водой – 4-5 штук, шарики для настольного тенниса, воздушные шары, коврики гимнастические, перышки и трубочки – по количеству участников.

Предварительная работа: подготовить и разместить пригласительные, подобрать упражнения, подготовить место проведения и инвентарь.

План:

1. Практические упражнения с родителями.
2. Памятки каждому родителю по обучению детей плавать дома – в качестве окончания мастер-класса.

I. Повествование на тему: «Умение плавать необходимо в жизни каждого ребёнка».

Еще древние греки, если хотели подчеркнуть невежество человека, говорили, что он не умеет ни читать, ни плавать.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Купая ребенка, обучая его плавать, или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что (возможно) ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это залог здоровья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, к регулярным занятиям по обучению плаванию часто зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванне. Постарайтесь, чтобы купания вызывали положительные эмоции. Возьмите с собой любимые плавающие игрушки малыша. Пусть все будет так, как захочет ребенок, если у него возникнут какие-то свои взгляды на некоторые моменты. Будьте готовы к тому, что ребенок поначалу может отказаться выполнять упражнения в воде.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма. Реже дети болеют простудными заболеваниями. Улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием ведут к улучшению органов кровообращения, дыхания и сердца. Это происходит благодаря необходимости преодолевать сопротивление воды.

В воде снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активная работа ног в воде (в без опорном положении) укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Плавание не только благотворно влияет на физическое развитие, но и на формирование личностных качеств. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как: целеустремленность, смелость, настойчивость, решительность, самообладание, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Умение плавать жизненно необходимо. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Одновременно с обучением плаванию прививаются навыки самообслуживания: умение самостоятельно одеваться и раздеваться, мыться с мылом и мочалкой, вытираться, заходить и выходить из воды.

Практическая часть мастер – класса «Выполнение упражнений, направленных на обучение технике плавания»

Подводящие упражнения на ковриках для обучения способам плавания кроль на груди и кроль спине (на суше).

1. «Фонтан» - учить работе ног кролем.

И. П. – сидя, упор сзади (можно на локтях или лежа на спине, ноги прямые, носочки тянуть.

1- ноги вверх;

2- 5–поочередное поднимание и опускание прямых ног вверх–вниз; 6 – И.П.

(то же сидя на стуле или скамейке)

2. «Лодочка» - учить принимать горизонтальное положение.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1-2 – поднять руки и ноги прямые вверх;

3-4 – И. П.

3. «Лодочка с мотором» - учить работе ног кролем в горизонтальном положении. И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1- поднять руки и ноги прямые вверх;

2-5 – работать попеременно ногами вверх – вниз;

6. И. П.

4. «Крутим колеса» - учить работе рук.

И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-8 – 8 круговых вращения рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, пальцы вместе образуя «лопатку»).

5. «Мельница» - учить работе рук на груди и спине кролем.

И. П. – ноги слегка расставлены, правая рукаверху, левая внизу. 1-8 – 8 круговых вращений рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, руками касаться уха).

Упражнения для обучения техники правильного дыхания (на суше).

1. «Прячемся от акулы» - на задержку дыхания.

Сделать глубокий вдох, присесть, руками обнять колени, голову тянуть к коленям (группировка) – задержать дыхание (считаем до 3-5, встать и выдохнуть).

2. «Шум моря» - учить медленному выдоху. Сделать глубокий вдох и долго выдыхать со звуком «ш-ш-ш». Кто дольше?

3. «Сдуй шарик» - учить быстрому и сильному выдоху. На раскрытую ладонь положить шарик от настольного тенниса (пушинку, снежинку, льдинку, по команде дуть. Чей шарик дальше? (Летом можно дуть на семена одуванчиков).

4. «Кто быстрее?» - повысить объем легких. Надувать воздушный шар.

5. «Удержи перышко».

Руки над головой, в руках перышко. По команде дуть на перышко снизу, стараясь удержать его над головой, руками не помогать.

Кто дольше удержит перышко в воздухе?

Упражнения для обучения дыханию в ванне (тазу)

1. «Закипает чайник»- учиться делать долгий выдох в трубочку. Один конец трубочки в рот, другой в воду и дуть, что бы появились пузыри.

У кого дольше кипит чайник?

2. «Сделай ямку» - учить выдоху на воду. Дуть на воду, так, чтобы образовалась ямка. Чья ямка глубже?

3. «Кораблик» - учить выдоху на предмет.

Плавающая игрушка (любая) на воде, по команде дуть на игрушку с боку (рот у самой поверхности воды, так, чтобы игрушка начала двигаться (плыть). Таким способом подталкиваем игрушку до финиша, руками не помогать. Кто быстрее доплывет?

4. «Пузыри» - учить выдоху в воду. Для этого необходимо сделать глубокий вдох, закрыть рот, опустить лицо в воду и выполнить выдох, пузырьки должны щекотать уши и щеки. У кого больше пузырей?

Умывание и обливание

(Следующие упражнения рассказываем и объясняем, можно показывать на кукле)

Уважаемые родители! Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур. Общение с водой всегда способствует формированию гигиенических навыков.

1. Посмотрите, как ребенок умывает лицо, наклоняясь над тазиком. Сделайте также. Только при этом предложите ребенку не закрывать глаза и не стряхивать с лица воду. Лучше умываться под прибаутку:

Водичка, водичка умой мое личико

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок.

2. «Набирай, набирай горстями воду, полей себе на голову, на шею, дай воде спокойно стекать». Родители полейте на голову воду из кувшина. Не стряхивайте воду, пусть она сама спокойно стекает.

3. А теперь можно сделать то же стоя под душем. Для начала поднять руки вверх. Уже на уровне ладоней вода будет рассекаться на маленькие брызги, разлетающиеся в разные стороны.

Обязательно отрегулируйте с помощью кранов небольшой напор воды. Сильные струи воды часто больно ударяют по лицу, голове, и коже, вызывают неприятные ощущения. Вода должна быть теплая и приятная, располагающая к комфорту и удовольствию.

4. «Легкий дождик» - сидя в ванне, помочить ладошки в воде, потом стряхнуть воду себе наголову.

5. «Пианист» - сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Напевая медленную, тихую песенку – работать попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая громко и быстрее – хлопать ладошками по воде. От брызг не отворачиваться.

6. «Морской бой» - сидя в ванне напротив друг друга, по команде: «Бой!» - брызгать друг на друга. Выигрывает тот, кто не отворачивался.

Упражнения по умению ориентироваться в воде.

Ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрывать или открывать» глаза этому способствует.

1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо вводу.

2. То же, только в воде открывать глаза. Повтори упражнения несколько раз.

3. Посмотреть, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).

4. Сосчитать, сколько игрушек на дне.

5. Посмотреть какого цвета в воде игрушки.

6. Достать игрушку по названию. Назвать игрушку, которую должен достать.

Лицо обязательно вводе.

Инструктор по физической культуре (по плаванию)

Бребан Светлана Владиславовна

Памятки для родителей (мастер - класс «Учимся плавать»)

Выдаётся сразу после окончания мастер-класса

Учим ребенка плавать. Советы родителям

Наступила пора отпусков, жаркое солнышко выгоняет многочисленные семейства жителей мегаполисов загород, на речки, озера. Или куда подальше, на моря. А какой же отдых у водоёмов без плавания? Намного интереснее и детям, и взрослым проводить время в воде. Тем более что это и полезно для здоровья, и приятно для души.

Что делать если ваш кроха еще не умеет плавать? Учить, учить и еще раз учить! И чем раньше, тем лучше. Научиться плавать во взрослом возрасте намного труднее, но никогда не поздно. Плавание благотворно влияет на организм в целом, развивает опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, координацию, легкие и сердечно-сосудистую систему. Только не нужно ребенка перегружать упражнениями, не тянуть в воду насильно - необходимо проводить занятия тогда, когда у ребенка хорошее настроение, он сыт, здоров и не хочет спать.

Обучение в домашних условиях

Вариант самый простой для самых маленьких – в ванной. До двух месяцев ребенка вообще не нужно этому учить – он сам всё умеет. А именно – задерживать дыхание под водой и совершать плавательные движения. Это из разряда безусловных рефлексов (ведь малыш целых 9 месяцев «плавал» в животике у мамы), которые исчезают по мере взросления. Таким образом, до года научить малыша плавать легче всего. Нужно терпение и время.

Занятия по плаванию с грудными детьми – целый комплекс. Идем от простого к сложному. Приступать к занятиям специалисты рекомендуют не раньше заживления пупка. Сначала ребенок «принимает ванну» с мамой или папой, лежит на груди и привыкает к водичке. Температура должна быть 37-35 градусов, чтоб ребенку было комфортно. С каждым последующим занятием рекомендуют понижать температуру и за год обучения дойти до 28 градусов.

Главное для родителей – чувствовать себя уверенно, ведь страхи могут передаться ребенку. Поддерживать малыша при положении лежа на спине нужно за затылок одной рукой и под попу другой, а на животике – одной обхватить подбородок и закрыть рот, второй – под животиком. Таким образом «водите» ребенка от одного края ванны к другому. Если устал – примите горизонтальное положение. За несколько занятий малыш освоится в воде, а скоро и вовсе ему не понадобится ваша поддержка.

Научить нырять тоже несложно. Только помогите малышу делать правильно вдох и выдох, а также задерживать дыхание в воде на несколько секунд. Упражнений в ванной существует масса, и, если вы решили научить своего малыша плавать в ванной – рекомендую досконально изучить методику обучения плаванию в разработке Фирсова Захария Павловича.

Обучение в бассейне (для детей постарше)

Это удовольствие уже для деток от годика. В наше время молодым мамам-будет нетрудно найти бассейн, где существуют группы для занятий с маленькими детками. Ребенку там должно быть комфортно и весело, ведь вокруг будет плескаться, резвиться большое количество детей.

Учитывая то, что в бассейне глубже, чем в ванной, следует снабдить ребенка средствами безопасности. «Короны» из пенопласта, надувные круги, нарукавники и жилеты – не пренебрегайте этим, особенно если ребенку трудно побороть боязнь воды. Хоть занятия и проводят (зачастую) в «лягушатнике» - маленьком бассейне – некоторые дети могут испугаться пространства и глубины. Следите за самочувствием крохи и будьте всегда рядом.

Даже многие взрослые люди боятся воды, что уж говорить о наших малышах. Если ребёнок боится воды, ни в коем случае нельзя заставлять его идти в воду-это может привести к возникновению паники у ребёнка, попробуйте сначала применять различного рода упражнения с частичным контактом с водой: разложить камушки на дно тазика с водой; искупать куклу; опустить ножки в бассейн; умыться водичкой; поплескаться ручками в воде бассейна, лёжа на животе, на бортике и т.д.

Самые известные игры-упражнения в бассейне для детей 4-6 лет

«Поплавок»

Вдох. Задержка дыхания. Присесть в воде и крепко обхватить колени. Голову пригнуть к коленям, подтянутым груди. Вода вытолкнет ребенка спиной вверх. Главная задача – продержаться в «свернутом» положении на поверхности воды несколько секунд.

«Морская звезда»

Вдох. Расслабиться и лечь на воду, раскинув руки и ноги. Главное, чтобы ребенок не задерживал дыхание, иначе начнет погружаться под воду. Надо научить его легко дышать и не пугаться, когда вода заливается в глаза.

«Медуза»

Положение в воде обратное предыдущему упражнению – лечь на воду лицом вниз. Задержав дыхание, пусть ребенок расслаблено полежит в воде, легонько шевеля руками и ногами, словно медуза щупальцами.

«Дельфинчик»

Руки вперед и вверх. Задание – на выдохе отталкиваться от дна и плюхаться в воду грудью или боком. Чередовать правый бок и левый. Подпрыгивать нужно стараться как можно выше.

Не стоит сразу требовать, чтоб всё получалось идеально. Сначала дети делают простые упражнения – прыжки, приседания, поднимания ног в воде и т.п., развивают мышцы, а потом постепенно осваивают технику плавания. Чтобы занятия в бассейне приносили нужный эффект, проходить они должны не менее 2 раз в неделю. А если ребенку нравится, он не чувствует переутомления и позволяет

семейный бюджет – то и все 5.

В открытых водоёмах

Это реки, озера, моря. Вроде бы, вода как вода, но правила поведения в ней отличаются.

Нельзя оставлять ребенка без присмотра в воде, даже если он уже умеет держаться на воде. Случиться может всё что угодно, поэтому взрослые всегда должны быть рядом.

Следите так же за тем, чтобы ребенок не переохладился, и не получилась судорога. Первые купание не должны превышать по времени 10-15 минут, позже можно увеличить к 30-40. Если, конечно, температура воды позволяет – 25 градусов и выше.

С детьми учиться плавать нужно там, где вы хорошо знаете дно и нет подводных ям и риска зацепиться за корягу, удариться о камень или поскользнуться.

Дети до 6 лет находятся в воде и делают упражнения на глубине по пояс (от их роста), дети 6-10 – по грудь.

Все плавательные упражнения нужно проводить по направлению к берегу, а не наоборот.

Если в ванной и в бассейне надувные приспособления используют не все родители, то при обучении плаванию в открытом водоёме круги, нарукавники и жилеты обязательно должны быть. Так, на всякий случай. Но это не значит, что ребенок обязан постоянно плескаться в них, не снимая. Нужно развивать мускулатуру, снимайте на некоторое время нарукавники и жилеты, чтобы ребенок испытал свои силы.

Говорят, что плавать легче всего на море. Дескать, вода соленая, выталкивает, держит лучше... Но не все дети и взрослые могут научиться плавать там из-за волн, (кому-то легче в бассейне, например). А вот привыкнуть к большой воде маленькому ребенку и правда легче всего на море. Особенно если пляж песчаный и водичка тёплая. Бегают себе карапуз по кромке воды, пересыпает песочек из ведерка в ведерко, собирает ракушки. И через некоторое время заинтересуется прибоем и сам пойдет плескаться. Главное - не упустить момент и приступить к плавательным упражнениям.