**Как научить ребенка плавать**



Плавание — это не только увлекательно времяпрепровождение, которое большинство детей ни за что не променяют на другой вид досуга. Водная стихия служит отличным тренажером, развивающим все важные мышцы и дыхательную систему. Кроме того, если дети плавают регулярно, у них никогда не будет проблем с позвоночником.

Как научить и не навредить?

Важность плавания у большинства родителей не вызывает сомнений. Поэтому мамы и папы с энтузиазмом принимаются обучать детей этому полезному виду спорта. Но далеко не всегда попытки «приобщить» ребенка к воде оканчиваются успехом. Достаточно часто вместо нежной привязанности дети испытывают самую настоящую панику. Причем, негативное отношение к воде может сохраниться надолго.

В чем причина такой реакции? Ответ очень прост — в неправильно организованном процессе обучения. Например, категорически нельзя пользоваться «дедовским методом» — резко сталкивать малыша в воду, надеясь, что сработает инстинкт выживания. Да, в свое время с помощью этого способа получили первые навыки плавания немало детей. Но ведь и число тех, кто навсегда утратил любовь к воде, также достаточно велико. Зачем же рисковать и подвергать еще неокрепшую психику лишним стрессам?

Очень важно правильно подобрать момент, когда ребенок будет действительно готов к знакомству с водной стихией. В этом случае дети учатся плавать довольно легко и быстро. А вот если малыш боится даже по щиколотку зайти в реку, то от тренировок следует временно отказаться.

Идеальное место для плавания

Лучший резервуар для новорожденного — ванночка для купания, её размеров вполне достаточно, чтобы кроха полностью погрузился в теплую воду. Когда малыш окрепнет, следует переместиться его во взрослую ванну. Старшие детки могут получать все необходимые навыки в бассейне либо в естественном водоеме.

«Везунчики», которым посчастливилось жить поблизости озера или пруда, сразу отправляются с подросшим малышом к заветному водоему. Они даже не задумываются о том, что это место может совершенно не подходить для первых уроков:

* важно учитывать качество воды — оно должно соответствовать стандартам санитарных норм.
* следует выбирать участки водоема с ровным и пологим дном. Резкие перепады рельефа не допустимы! Малыш, оступившись или споткнувшись, рискует надолго утратить доверие к водной стихии. Поэтому прежде, чем приступать к тренировкам, следует подобрать место, где можно научить ребенка плавать в оптимально комфортных условиях.

«Груднички» — самые способные ученики

Для грудничка вода — привычная стихия. Находясь у мамы в животике, он уже осваивает навыки плавания в околоплодной жидкости. Сразу после рождения кроха комфортно чувствует себя в теплой приятной воде, этот период — идеальный для первых уроков по плаванию, ведь уже через пару месяцев малютка может лишиться своих умений, если родители не позаботятся об их развитии.

Вопрос о том, как научить грудного ребенка плавать, все чаще интересует мам и пап. Первые уроки можно провести дома, однако следует помнить о том, что водная стихия не только полезна, но и опасна. Поэтому все манипуляции следует осуществлять крайне осторожно. В идеале обратиться за помощью к специалистам. Под их чутким надзором «грудничок» быстро усовершенствует свои врожденные способности.

Родители и сами могут взять на себя обязанности заботливого наставника. Но перед тем как научить грудного ребенка плавать, «тренер» должен получить необходимые знания по технике безопасности. Для этого достаточно просто пройти экспресс-курсы, которые функционируют во многих бассейнах и центрах раннего развития.
Первые занятия с малышом сводятся к несложным манипуляциям: младенца следует положить на спинку или животик и слегка погрузить в воду, поддерживая его снизу руками. Следующий этап — плавные покачивания, перемещения по периметру ванной. После освоения этих движений следует приступать к более сложному комплексу упражнений.

Через пару месяцев регулярных тренировок можно отправляться в бассейн, после домашней подготовки адаптироваться к «большой воде» крохе будет несложно. Такие новорожденные дети плавают, конечно, не как профессиональные спортсмены, но в большинстве случаев уже умеют задерживать дыхание и грести ручками.

Уроки плавания для малышей от года до пяти

Если в младенчестве не удалось привить ребенку любовь к плаванию, то привыкание к водным процедурам может затянуться. Это объясняется физиологией. Если грудные дети плавают с удовольствием, то подросший ребенок уже полностью утрачивает врожденные способности и начинает бояться воды, поэтому первая задача родителей — избавить кроху от страха.

Уроки можно проводить как в бассейне, так и в естественных водоемах. Для начала достаточно просто познакомить ребенка с «полигоном» для обучения: пусть намочит ножки, зайдет в воду по колено. Очень важно следить за настроением малыша, если он нервничает или выказывает недовольство, занятие стоит прекратить.

Перед тем, как научить годовалого ребенка плавать, придется провести комплекс тренировок по выработке навыков правильного дыхания. Самое несложное упражнение — чередование отрывистых вдохов через рот и плавных выдохов через нос.

Малыш с удовольствием погрузился в приятную стихию по пояс и освоил технику правильного дыхания? Тогда можно приступать к практическим занятиям! Причем, для начала рекомендуется освоить ныряние — ребёнок должен осознать, что умеет контролировать свое дыхание во время погружений, это поможет ему окончательно избавиться от страха перед водой.

Учить плавать можно разными способами, традиционно родители поддерживают ребенка снизу, оберегая от погружения. Этот метод эффективен только в том случае, если малыш активно гребет ножками и ручками, пассивное лежание не принесет никакого результата. Но если малыш с удовольствием барахтается в воде, то уже в скором времени он отправиться в самостоятельное плавание.

Научить школьника плавать совсем несложно

Среди школьников немало деток, которые не умеют плавать, поэтому не стоит думать, что это огромный пробел в развитии. При правильном подходе и регулярных тренировках ребенок быстро наверстает упущенное. Очень важно не ругать его и не стыдить, ведь в большинстве случаев неумение плавать — вина родителей.
Научить школьника плавать в домашних условиях невозможно, поэтому необходимо записать его в бассейн, либо выделить время на тренировки в естественных водоемах. Чтобы получить необходимые навыки, ребёнку нужен простор. Если крохотный ребёнок плавает в ванной практически свободно, то движения подросших детей будут скованы. Как в таких условиях учиться?

Впрочем, совсем отказываться от домашних тренировок не стоит — ванна может стать отличным тренажером для выработки дыхания: пусть ребёнок сделает короткий вдох через рот, погрузится в воду и медленно выдохнет. Такие же занятия следует проводить и в большом водоеме. Затем упражнение можно усложнить, увеличивая период между входом и выдохом.

Для практических занятий хорошо подходят «прыжки»: ребёнок должен присесть в воде, сгруппироваться, оттолкнуться ногами от поверхности дна и попытаться проплыть. Родители могут принять активное участие в обучении, можно, как и в случае с дошкольниками, поддерживать юного пловца снизу. Или стать «буксиром» — ребёнок держится руками за передвигающегося тренера и активно работает ногами.

Плавательные круги, нарукавники, жилеты — враги или друзья?

Изобилие специальных приспособлений для плавания приятно радует многих родителей, они активно приобретают экипировку для малышей, надеясь на быстрое обучение важной науке. На самом деле красочные круги, жилеты и нарукавники больше подходят для развлечения.

Обратите внимание на неестественность позы малыша, облаченного в надувную экипировку, в таком наряде ему будет довольно сложно правильно принять горизонтальное положение на воде. И как только ребенок снимет красочные «дутики», сразу почувствует неуверенность и дискомфорт.

Отлично подходит для обучения только специальные доски. Держась руками за такой не тонущий предмет, можно обрести все необходимые навыки передвижения по воде. После такого обучения даже совсем маленькие дети плавают довольно быстро и уверено, доску можно заменить и кругом, только он должен быть невысоким и максимально простым, без декоративного рельефа.

Вот и все премудрости плавательной науки. Как видите, в любом возрасте можно начать активные тренировки, которые помогут быстро освоить все необходимые навыки. Но всегда следует помнить — перед тем, как научить ребенка плавать, следует ликвидировать страх перед водной стихией, только в этом случае процедуры будут приносить не только пользу для здоровья, но и массу приятных ощущений.