



## Консультация для родителей

### Для чего нужно дошкольникам заниматься плавание?

направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм ребенка подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой, водная среда.

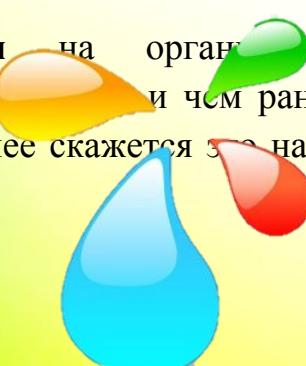


При плавании ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, сдавливая на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений, расширяет двигательные возможности и содействует их



Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Итак, занятия плаванием на органы ребенка оказывается разностороннее положительное воздействие, и чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется это на развитии всего детского организма.



## Консультация для родителей

### «Водобоязнь»

#### Как преодолеть водобоязнь



Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов — водобоязнь.



**Причины возникновения водобоязни** бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде. У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после прочтения книги или просмотра фильма о бедствиях на воде. Кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее.

**Помните, что ваши малыши** — индивидуальность, а значит не такой, как все! Он чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Вы же все равно его любите, правда? Не раздражайтесь и не стыдите его. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды — его личные изъяны, а не просто преходящее состояние.

**Поэтому лучше** поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной.



**Чтобы облегчить** состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с таким детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.



## Консультация для родителей на тему

### «Обучение детей плаванию»

**Малышам 2-3 года** достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным участием в игровом процессе. Малышам полезно просто играть в воде, получая пользу и удовольствие от водных процедур. Даже если у ребенка имеется определённый талант к плаванию – не спешите учить его плавать «как следует» - он вряд ли будет этому рад.

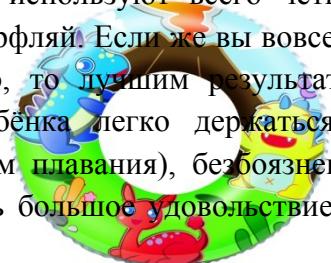


В возрасте 4-5 лет уже можно научить ребенка лежать на воде (на спине), познакомить его с физическими качествами воды (что вода сопротивляется движению наших рук и ног, что на вдохе человек плавает, а на выдохе опускается под воду, что при горизонтальном положении тела человек лучше держится на воде, а в вертикальном - хуже и т. д.). А вот если дети уже в этом возрасте проявляют активный интерес и способности к обучению плаванию, их стоит обучать самим простым элементам плавания, но показывать ребёнку какие-то определённые стили плавания, всё же не стоит. Знакомство с техникой плавания лучше доверить тренеру (инструктору).

**Итак, ваш ребенок достиг 6-7 лет?** Это самый благоприятный возраст для обучения плаванию. Теперь он уже в состоянии понимать, что от него хочет инструктор, ведь без этого невозможно добиться нужного результата. У ребенка должно возникнуть так называемое "чувство воды".

### Стили плавания – с чего начать?

В том, с какого именно вида плавания следует обучать детей плавать, нет согласного мнения даже у специалистов: одни считают, что начинать надо с кроля, другие, что с браса. Впрочем, решение этого вопроса тоже лучше доверить специалистам. Среди множества стилей плавания на Олимпийских играх используют всего четыре дисциплины: брасс, вольный стиль, плавание на спине и баттерфляй. Если же вы вовсе не планируете отдавать сына или дочь в спортивную секцию, то лучшим результатом «домашних» уроков плавания можно считать умение ребёнка легко держаться и передвигаться в воде (пусть даже неизвестным науке стилем плавания), безбоязненно нырять, правильно распределяя дыхание и, главное, получать большое удовольствие от самого процесса.



## Консультация для родителей на тему



### **«Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»**

**Качественные приемы и методы**, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.



**Бассейн полезен всем:** вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляют лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

**Плавание** – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дети, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

 **«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться».** И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать организм «запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в разминочном зале 20° С, в раздевалке 25° С, а вода в чаше 30 – 32° С, воздух 32° С. Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

**Все перечисленные здоровьесберегающие технологии** позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.



## *Консультация для родителей на тему*

### *«Игры с ребёнком на воде и с водой»*

*Игры с водой* – одно из любимых детских забав. И не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже не важно то, что у вас вокруг одни лужи, выпачканная ванная и т. д.

*В играх с водой ребёнок*, при помощи взрослого, не только познает её свойства, но вода оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект, очень интересно наблюдать, как простейшие действия с водой, доставляют радость детям и в дальнейшем оставляют прекрасные воспоминания. Малыши удивляются, делают для себя маленькие открытия. Взрослый пускает на воду маленький кораблик, и он плывёт, когда кораблик намокает, он тонет. Взрослый побуждает потрогать воду рукой. Кораблик плывёт, ребенок старается подтолкнуть его рукой. Задаёт вопрос: «Почему он плывёт медленно?». Малыш бросает мячик и говорит: «Смотрите, мячик плавает и не тонет!». Затем пытается опустить его на дно таза, но мячик опять всплывает. Объясните, что мячик круглый, резиновый, лёгкий, поэтому он плавает, а бумажный кораблик намокает, поэтому тонет.

*Так, простейшие игровые действия с водой* могут принимать осмысленный характер. Взрослый опускает в воду камешек и железный шарик, оба предмета погружаются в таз на дно, дети восклицают, что камешек тонет в воде! Для маленького ребёнка – это открытие! Поясняет, что камешек тонет, потому, что он тяжёлый и железный шарик тоже тяжёлый! Руководство в таких играх со стороны взрослого просто необходимо. Взрослый в игре помогает выделить из множества признаков и качеств предметов, наиболее существенные доступные для восприятия, предмет «тонет», «плавает», «водичка чистая», «тёплая». Часто дети в играх с водой с удовольствием купают свои игрушки.

*Игр с водой – огромное разнообразие, вот некоторые из них, которые доступны для каждого ребенка:*

#### *«Игра со струёй воды»*

Подставляйте под струю воды ладошку ребенка, изучайте падение воды, разбрызгивайте её. Можно, например, предложить ему наполнить водой сначала стакан, а потом – столовую ложку. Причем струя воды может быть как теплой, так и холодной, как сильной, так и тонкой.

### **«Окрашивание воды»**

Покрасьте воду акварельными красками. Начать лучше с одного цвета. В одной бутылке (пластиковой, прозрачной) сделайте концентрированный раствор, а потом разливайте этот раствор в разных количествах в другие бутылки. Разлив концентрированный раствор по емкостям, долейте воды и посмотрите с ребенком, где вода получилась темнее, а где светлее.



взять разные ёмкости.

### **«Поиск сокровищ»**

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в тазик с водой. Завяжите ребенку глаза и предложите отгадать, какую игрушку он нашупал рукой в воде.

### **«Лейся, лейся»**

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

### **«Тонет – не тонет»**

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди разные предметы, ребенок наблюдает, погружаются они в воду или нет, и что с ними происходит.

### **«С места на место»**

Помещаем мелкие пластмассовые шарики в воду. Задача ребенка – выловить ситечком с длинной ручкой все шарики и переложить их в пустую пластмассовую миску, которая плавает рядом.

Уважаемые родители! Организуйте с детьми «Игры с водой» у себя дома, и вы увидите, какую пользу они принесут в развитии ваших малышей!

### **«Маленький рыбак»**

Мелкие предметы бросаем в тазик или ванну. Это будут рыбки. Ребенку даем «удочку» (половник с длинной ручкой), которой он будет вылавливать рыбок. Можно ловить и сачком – для этого подойдет дуршлаг или сито.

### **«Учимся измерять»**

Для игры понадобится небольшая мисочка или кувшин, а также черпак. Взрослый просит заполнить миску водой, используя черпак. Для сравнения лучше

## Консультация для родителей



### "Безопасность на воде"

**В летнее время года игры на воде** – очень полезное и веселое времяпровождение. Однако, все несчастные случаи на воде происходят не от того, что человек не умеет плавать, а из-за несоблюдения элементарных правил поведения на воде. В природе существует много водоемов, но не все они пригодны для купания. Существует санитарная служба, которая выдает разрешение на открытие купального сезона. Для этого берут пробы воды на анализ, проверяют оснащенность пляжа всем необходимым. Обычно на пляжах, где купаются люди, дежурят спасатели, готовы прийти на помощь тонущему человеку. У них есть специальное снаряжение, и они обучены правилам оказания помощи на воде. Но есть места, где нет специально оборудованных пляжей и дежурных спасателей, например река или озеро. Купаясь в таких местах, нужно соблюдать правила поведения на воде.



**Уважаемые родители!** Беседуйте с ребенком о соблюдении правил безопасности на воде, объясняя различные ситуации и предлагая меры предосторожности.

Эта памятка поможет вам и вашим детям во время летнего отдыха избежать несчастного случая.

1. Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть по возможности ровное, песчаное, не илистое.
2. Вода должна быть чистая и прозрачная, глубина примерно – 80 см.
3. Температура воды для купания не должна быть ниже 20 градусов.
4. Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания.
5. Плавать преимущественно вдоль берега, если ты умеешь плавать не заплывай далеко от берега, даже на надувном круге.
6. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
7. Не заниматься на фоне плохого самочувствия.
8. Не плавать сразу после еды.
9. Продолжительность одного захода в воду от 5 до 20 минут, в зависимости от погодных условий.
10. Купающимся категорически запрещается кричать, толкаться, хватать друг друга за ноги, шею, подавать ложные сигналы о помощи.
11. Детям пользоваться надувными лодками и матрасами только на водоемах, где нет течения, под присмотром взрослых.
12. Нырять можно только в отведенных для этого местах.





## Консультация родителем на тему

### «За и против плавания»

*Плавание манит и пугает одновременно.* Одни родители уверены, что только там можно сделать иммунитет ребёнка устойчивым ко всем заразам мира, другие - что «общий лягушатник» снабдит дитя новыми болячками.

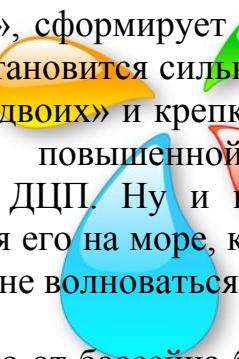
**Так в чём же правда?** Стоит ли «бросать» родное существо в пучину воды и эмоций?



#### **Польза бассейна неоспорима:**

активно плавающие дети не умеют болеть простудой. Плавание полезно для обмена веществ, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

*Именно бассейн предотвратит сколиоз,* который сейчас превратился в один из «бичей цивилизации», сформирует хорошую осанку, улучшит координацию движений. Ребёнок становится сильнее и выносливее. Кроме того, после бассейна ребёнок ест «за двоих» и крепко спит. Плавание незаменимо для деток с синдромом повышенной возбудимости, гипертонусом мышц, гипотонусом мышц, ДЦП. Ну и наконец, ребёнок научится плавать, а это значит, что отправляя его на море, к бабушке на дачу или в летний лагерь Вы можете практически не волноваться об играх на воде.



**Опасения родителей**, считающих, что от бассейна больше вреда чем пользы – тоже можно понять, холодная вода, толпы водоплавающих.



*Ещё один важный момент.* Перед началом тренировок неплохо было бы определиться – кого Вы хотите получить на выходе – пловца-культурисста или просто здорового, довольного жизнью ребёнка.



## Консультация родителям

### «УЧИМСЯ ДЫШАТЬ В ВОДЕ И НА СУШЕ»

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, - неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас самое подходящее время. Помогут Вам начать обучение плаванию простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: **«Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».**

**Задержка дыхания.** Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

**Длительная задержка дыхания.** Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

**Громкий выдох.** Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание. Плотно сомкнув губы, после этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

**Листочек.** Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался ото рта на расстоянии примерно 15 см. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?



**Надуй шар.** Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

## *Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.*

**Сделай ямку.** Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

**Дырка.** Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

**Подуй на игрушку.** Дуем на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

**Выдох в воду.** Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

**Пузыри.** Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

**Выдохни в воду.** Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

**Систематические занятия плаванием** ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

**Занимаясь плаванием с раннего возраста**, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому желаем всем малышам счастливого плавания.

