

Родителям, которые хотят научить ребёнка плаванию на открытой воде в летний период, рекомендуется соблюдать правила безопасности и использовать специальные упражнения, направленные на освоение с водой. Важно не торопить ребёнка, дать ему освоиться, и переводить процесс обучения в игру.

Сначала можно походить по воде вместе с ребенком, держа его за руку, при этом постепенно заходите в воду все глубже, до уровня груди. Можно похлопать руками по воде, и пусть ребенок тоже это сделает, чтобы брызги попали ему на лицо, или бросать мячик ребенку, при этом опять же брызги попадут ему в лицо. В таких ситуациях даже те дети, которые панически боятся попадания воды на лицо, почти не реагируют на брызги. Конечно, проще всего засунуть ребенка в круг – и пусть плещется. Но если вы хотите научить его полезным навыкам, купите ласты и доску для плавания. Если ласты велики, подгоните их под своего ребенка. Доску лучше брать с дырками для рук.



Правила безопасности

- **Плывать только в специально отведённых местах с чистым проверенным дном.** Дно должно иметь постепенный уклон, быть без ям, уступов и опасных предметов.
- **Не прыгать в воду с высоты** особенно актуально в незнакомых местах, где невозможно заранее предсказать глубину и рельеф дна.
- **Не нырять вниз головой** в месте, где не просматривается дно, чтобы не наткнуться на камень или отмель.
- **Не заплывать глубоко** — даже плавая на матрасе или со спасательным кругом ребёнку нужно оставаться у берега, в пределах досягаемости родителей.
- **Ограничить время пребывания в воде** — во время плавания велик риск переохлаждения, поэтому необходимо регулярно греться на берегу. Для детей младшего возраста предельное время — 10–15 минут подряд.

- **Использовать средства безопасности** — для детей, которые не умеют плавать идеально, можно использовать жилеты, нарукавники или надувные круги. Важно, чтобы экипировка плотно прилегала к телу и из неё нельзя было выскользнуть.
- **Не подплывать к водному транспорту** и плывущим крупным объектам — лодки и катера во время движения создают водовороты, а подплывшего близко человека может затянуть под работающий мотор.

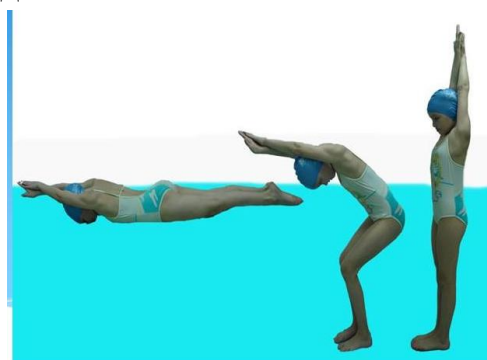
Упражнения

Некоторые упражнения для обучения плаванию на открытой воде:

- **«Медуза»** — ребёнок делает вдох и ложится на воду лицом вниз, всё тело нужно расслабить, особенно шею, руки и ноги. Взгляд направлен на дно. Для комфорта можно надеть на ребёнка плавательные очки, чтобы он мог открыть глаза под водой. Родитель поддерживает ребёнка снизу.
- **«Звёздочка»** — после вдоха ребёнок должен лечь на воду, вытянув руки и ноги в стороны, визуальнo создавая фигуру звёздочки. Это упражнение может быть выполнено как на животе, так и на спине.



- **«Стрелочка»** — ребёнок поднимает руки над головой и ложится на воду, оттолкнувшись от бортика (дна), скользит по воде, при этом руки выпрямлены вперёд.



- **Дыхательные упражнения** — например, ребёнок учится выдыхать воздух в воду, пуская

пузыри.



- **Упражнения с поддержкой** под спинку или животик ребёнка, подводящие к умению держаться на плаву.
- **«Буксировка» за руки** — позволяет детям ощутить правильное положение тела, выпрямить руки и ноги. Когда ребёнок будет двигаться увереннее, постепенно убирается поддержка родителей.

Не забывайте, что вы приехали отдыхать. Не превращайтесь из учителя в мучителя собственного чада. В конце занятия хотя бы несколько минут поиграйте с ребёнком. Пока он неуверенно чувствует себя под водой, используйте мячик или надувные игрушки. Когда малыш научится опускать лицо в воду, попробуйте на небольшой глубине (по пояс) понырять за предметами (резиновыми тонущими игрушками, камнями), желательны крупных размеров и ярких цветов, чтобы они хорошо были видны в прозрачной воде.

Не умеющий плавать человек затрачивает огромные усилия, чтобы удержаться на поверхности воды. Он делает множество бесполезных движений, суетится, задыхается. А нужно всего лишь расслабиться. Вода не любит резких движений. Не надо бить по ней – нужно отталкиваться. Даже быстрые движения (например, ногами) должны быть мягкими. Приказать себе расслабиться у плохо плавающего человека не получится, пока тело не почувствует, что вода его держит. Тогда и голова сможет контролировать все движения. Чтобы почувствовать это, научитесь дышать в воду. Как только вы опустите голову, держаться на воде будет намного легче. Попробуйте достать камешки со дна. Даже на небольшой глубине почувствуете, что вода вас как бы не пускает вниз, выталкивает на поверхность. Не стесняйтесь, не думайте о том, что ваши упражнения вызовут у кого-то смех. Цель оправдывает средства. Большим подспорьем и облегчением при обучении плаванию (даже взрослым) являются ласты и плавательная доска. Они помогут почувствовать себя увереннее, чтобы проплывать более длинные расстояния. Родителям, даже хорошо плавающим, хочется

посоветовать: прежде чем обучать ребёнка, попробуйте выполнить упражнения сами. Это поможет вам легче объяснить их суть.