

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2021г

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
от «31» августа 2021г № 176 -о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физическому воспитанию в бассейне для детей
от 8 месяцев до 1,5 лет
«Мама и малыш»
срок реализации 1 год**

Преподаватель: Таланцев Николай Михайлович,
инструктор по физической культуре

2021-2022 учебный год
г. Салехард

Содержание

1.	Целевой раздел Программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цель и задачи реализации Программы, ожидаемый результат	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы	5
1.2	Мониторинг	7
2.	Содержательный раздел Программы	8
2.1	Форма и режим занятий	8
2.2	Учебно-тематический план	8
2.3	Методы и приемы обучения	10
3	Организационный раздел Программы	11
3.1	Методическое обеспечение Программы	11
3.2	Условия реализации Программы	12
	Список литературы	13
	Приложение 1	14
	Приложение 2	24

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Актуальность программы. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДООУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Новизна программы.

В МБДОУ Детский сад «Улыбка» созданы условия для дополнительных занятий детей раннего возраста совместно с мамой или папой. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. Правильно организованные занятия прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне.

1.1.1 Цель, основные задачи, ожидаемый результат

Цель программы:

Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего

физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально-психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

Ожидаемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

–принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

–принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;

–принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

–принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;

–принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С. Выготскому и Г.С. Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Инструктор должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

–принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

–принцип воспитывающего обучения - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"/

1.1.3 Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы.

У детей до 1,5 лет сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела.

У детей раннего возраста мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

У детей раннего возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха

в легких ребенка. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания.

Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит. Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, повышается температура тела.

В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка. Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и

уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

1.2 Мониторинг

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям детского сада и к воде.

Результативность:

- посещение занятий в бассейне позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию совместно с родителями;
- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;
- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

Диагностика уровня адаптивности ребёнка (Роньжина А.С.)

Условные обозначения:

Общий эмоциональный фон поведения:

- а) положительный - 3 балла
- б) неустойчивый- 2 балла
- в) отрицательный- 1 балл

Познавательная и игровая деятельность:

- а) активен- 3 балла
- б) активен при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

Взаимоотношения со взрослыми:

- а) инициативен- 3 балла
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

Взаимоотношения с детьми:

- а) инициативен- 3 балла
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

Реакция на изменение привычной ситуации:

- а) принятие- 3 балла
- б) тревожность-2 балла
- в) неприятие-1 балл

Баллы, набранные ребёнком, суммируются. Данная сумма делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.

У ребёнка преобладает радостное или устойчиво — спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новая помещение, общение с группой сверстников).

1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.

Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.

У ребёнка преобладают агрессивные — разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность,

инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныкание, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.

Ф.И.О	Общий эмоциональный фон поведения	Познавательная и игровая деятельность	Взаимоотношения со взрослыми	Взаимоотношения с детьми	Реакция на изменение привычной ситуации	Итого	Средний балл

2. Содержательный раздел Программы

2.1 Форма и режим занятий

Условия реализации общеразвивающей программы дополнительного образования детей от 8 месяцев до 1,5 лет совместно с родителями по плаванию «Мама и малыш» - согласно договору на оказание дополнительных платных образовательных услуг.

Режим организации занятий:

- Группа состоит из 10-12 человек.
- Общее количество занятий в год – 64 занятия с октября по май.
- Количество минут и занятий в неделю: 2 занятие – по 10 минут.
- Мониторинг проводится 3 раза в год (вводный – в октябре, промежуточный – в декабре, итоговый – в мае).

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время для самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдох в воду, лежание на воде).
8. Душ после занятия, обтирание, сушка волос.

2.2 Учебно-тематический план:

Задачи:

- ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- ознакомить родителей с различными способами поддержки ребенка;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем на воде при помощи мамы.

Знания

- Правила поведения в бассейне;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;

–Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;

–Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте.

–Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи мамы.

–Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;

– Поливать воду себе на голову, умывать лицо;

–Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;

–Выполнять «самолетик» - И.п.- ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге;

–Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования

–Родителям знать программу обучения и выполнять совместно с ребенком.

–Различные виды поддержки ребенка

Образовательные задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов, детей и родителей
Задачи обучения плаванию	Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1.Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию и закаливанию	Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под детские стихи, музыку Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная Использование игр: «Моторная лодка», «На грядке», «Ловил я рыбу», «Барахтанье»
2 Укрепление мышечного корсета	Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой Упражнения на воде совместно с мамой для различных мышечных групп: плечевого пояса, для рук, ног, спины, живота
3.Профилактика плоскостопия	Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени; в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.

Месяц	Задачи
Октябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Ознакомить с помещением бассейна. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Обучение родителей простым подержкам. Провести беседу о пользе плавания. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Привыкание детей к воде

Ноябрь	Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг. Преодолеть страх перед водой.
Декабрь	Проведение промежуточной диагностики развития детей. Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Январь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Февраль	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Март	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды.
Апрель	Учить скольжению в воде использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах. Совместные игры родителей и ребенка.

2.3 Методы и приемы обучения

Занятие	Решение образовательных задач	Методический прием
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью мамы, при словесном поощрении педагога, образные сравнения
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью мамы, при словесном поощрении педагога, образные сравнения
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза» передвигаться и ориентироваться под водой		
Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за маму. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений
Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная.
Ныряние	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры,	Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее

	помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Формы организации: только индивидуальная
Учить выдоху в воду		
Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь в воде, образные сравнения
Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
Учить лежать в воде на груди и спине		
Лежание на спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), образные сравнения и ориентиры. Формы организации: совместно с мамой
Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), образные сравнения и ориентиры. Формы организации: совместно с мамой
Учить скольжение на груди		
Скольжение на груди с предметами и без	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), образные сравнения и ориентиры. Формы организации: совместно с мамой, и с двумя родителями одновременно

3. Организационный раздел Программы

3.1 Методическое обеспечение к рабочей программе по физическому воспитанию в бассейне для детей от 8 месяцев до 1,5 лет совместно с родителями «Мама и Малыш»

Программа	Технологии и методические пособия
1.Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.	1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и

2.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.	спорт, 2000 год. 2. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год. 3. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год. 4. Якушанец Никита «Плавать раньше чем ходить» - СПб.: Питер, 2003 -192 с. 5. Фирсов З.П. «Плавать раньше чем ходить» М., «Физкультура и спорт», 1978.
--	---

3.2 Условия реализации программы

Тема	Формы занятий, используемые приемы и методы	Дидактические материалы, техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Правила поведения в бассейне. Т. Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде	Беседа	Мультимедийная доска, плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты	Опрос
Основы плавания для детей от шести месяцев до полутора лет техника поддержек детей, ныряния, лежания на воде, скольжения на груди, плавание под водой.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты, журналы, мультимедийная доска, аудио записи.	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, нудлсы, резиновые и надувные игрушки, игрушки с грузом, обручи (плавающие), вертикальные, круги надувные, нарукавники, маты, шапочка для купания грудничков с пенопластовыми вставками, круг для купания новорожденного.	Правильное выполнение

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г
2. Кардамонова Н.Н «Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростовн/Д: Феникс, 2001.-203с.
3. Васильев В.С «Обучение детей плаванию» - М. «Физкультура и спорт», 1989.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
6. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Якушанец Никита «Плавать раньше чем ходить» - СПб.: Питер, 2003 -192 с.
8. Осипова М.А. Рабочая программа по физическому воспитанию в бассейне для детей от 6 месяцев до 2 лет совместно с родителями «Плаваем вместе с мамой: «Морская сказка», 2018-20с

Вариант №1 Примерные занятия.

Занятие первое На этом занятии вы будете осваивать первые методы поддержания, волнообразную технику движения.

Очень медленно начинайте вместе с ребенком осваивать «новую стихию».

Родители, которые хотят соблюсти все предосторожности, могут все занятие посвятить знакомству с водой, исключив остальные упражнения.

Телесный контакт

Родители как при входе в воду, так и в воде должны быть все время в контакте с ребенком, ласково поддерживая его и успокаивая. Посадите ребенка на одну руку и медленно заходите глубже (или присядайте), пока вода не будет ему по шею, при этом не теряйте с ним зрительного контакта. Я снова и снова напоминаю родителям, что их дети хотят в бассейне быть не птичками, а рыбками. Дети быстро замерзают, если их все время окунают, а затем поднимают над водой!

Пройдите вместе через весь бассейн. Если вы заметили, что вашего ребенка что-то особенно заинтересовало, остановитесь. Дайте ему достаточно времени для того, чтобы он осмотрел все. Ласкайте вашего ребенка при помощи воды: позволяйте ей струиться по его ручкам и спинке, и если вы не боитесь, то и по голове и лицу.

Поддержка

Надежнее всего поддерживать ребенка под плечики. Так вы не потеряете с ребенком зрительный контакт (если понадобится, опуститесь в бассейне на колени, чтобы быть вровень с ребенком). Плечи ребенка находятся между вашими большими и указательными пальцами, остальные пальцы лежат на спине ребенка.

При таком захвате ребенок не сможет выскользнуть из ваших рук, даже если будет активно возиться в воде. Следите за тем, чтобы не сжимать ребенка слишком сильно; иногда родители чувствуют себя неуверенно и судорожно сжимают ручки своего ребенка, боясь, как бы с ним чего-нибудь не приключилось. Достаточно того, чтобы ваши пальцы образовывали «вилку», в которой надежно покоится ручка ребенка.

Волны

Смело направьте рукой большую волну к ребенку. Это хорошая подготовка к нырянию. Упражнение «Волны» позволяет также запустить защитный дыхательный рефлекс, поэтому оно используется с самого начала занятий.

Движения ног

Многие дети сначала ведут себя в воде абсолютно пассивно. Они крепко цепляются за своих родителей. Они еще не осознали, что теперь они могут двигаться свободно. Ребенка нужно подвести к тому, чтобы он начал двигать ногами. Поддерживайте ребенка под плечики и сделайте такое движение, как если бы ребенок шагнул. Так он почувствует воду, поймет, что должен шевелить ножками. Движениям ног дети учатся быстрее, чем движениям рук. Такое упражнение должно выполняться решительно (ребенок должен решительно «шагнуть»).

Если ребенок по-прежнему остается пассивным, нужно повторять упражнение снова и снова (часто детям это дается проще под музыку!).

Можете держать в воде ребенка вертикально или горизонтально, в положении, типичном для плавания (на животике). В этом положении ребенок сможет двигать ногами вправо и влево. Многие родители вначале предпочитают поддерживать ребенка обеими руками. Все эти положения можно варьировать: сначала пусть ребенок «поплавает» на животике (при этом нужно быть с ребенком лицом к лицу), затем на спинке. Выполняя эти упражнения, одновременно медленно передвигайтесь так, чтобы ребенок «плыл».

Первая попытка нырнуть

Если первое занятие проходит удачно и ваш ребенок получает настоящее удовольствие от пребывания в воде, можно попробовать впервые погрузиться с головой

Занятие второе

Что вам нужно: любая водоплавающая игрушка.

Сядьте с ребенком на бортик бассейна и опустите игрушку в воду — ребенок, разумеется, захочет последовать за ней.

Поддержка в положении на животике

В этом положении поддерживайте правой рукой (точнее, предплечьем) ребенка под грудную клетку, правая кисть обхватывает левое плечо ребенка.

Свободная, левая, рука теперь может действовать как рычаг: если лицо ребенка слишком близко к воде, левой рукой немного «протапливаете» его нижнюю часть. Спина ребенка должна быть почти полностью погружена в воду. Время от времени можно менять руки. В этом положении ребенку предоставляется оптимальная свобода движения руками и ногами. Движения ногами практически все дети осваивают быстро, поэтому переходим к движению руками.

Движения рук в положении на животике

Опустите игрушку на воду так, чтобы ребенок ее увидел. Естественно, он потянется за ней, это будет движение, напоминающее стиль «кроль». Ребенок поймет, что должен двигать ногами и руками, чтобы быстрее достичь цели. Очень быстро ребенок синхронизирует движения рук и ног. После того как ребенок достигает игрушки, ее снова передвигают немного дальше, и ребенок начинает все сначала.

Плавание на спине

Очень важно не терять зрительного контакта с ребенком, когда вы учите его плавать на спине. Одной рукой с расставленными пальцами аккуратно возьмите ребенка под голову. В таком положении тело ребенка не уйдет под воду; при этом голова ребенка не должна быть приподнята над водой: вполне достаточно, если вода не закрывает только нос, глаза и рот.

Ваши движения должны быть спокойными и уверенными, а не судорожными. Помните, что ребенок чувствует ваш страх.

Обратите внимание

Многие родители поддерживают ребенка за шею, а это может привести к раздражениям. По прошествии некоторого времени практически все дети начинают выполнять движения ногами самостоятельно, однако двигают руками при этом очень немногие.

Как только вы почувствуете, что ребенку нравится плавать на спине, вы можете изменить технику поддержки. Двумя руками поддерживайте ребенка сзади за затылок и слегка за плечи и двигайтесь с ним назад. Упражнение, которое называется «Кукла», способны освоить дети, которым исполнилось шесть месяцев. Они могут самостоятельно держаться на воде благодаря расслаблению и дыхательной технике. На втором занятии необходимо начать вырабатывать навыки, которые потребуются для выполнения этого упражнения. Поддерживая ребенка за затылок, постепенно убирайте пальцы, пока не останется всего один. Будьте внимательны: многие более взрослые дети в положении на спине начинают активно барахтаться и поднимать ножки. В этом случае невозможно поддерживать ребенка всего одной рукой: он неизбежно нырнет!

Ныряние

Ныряние — основной элемент плавания для маленьких детей. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к этому. Это означает, что во время ныряния дети не должны хныкать и плакать. Тем не менее можно рекомендовать закончить занятие совместным нырком.

Если после него ребенок заплачет, попробуйте успокоить его, не выходя из воды. Если он продолжает кричать и плакать в течение 2-3 мин, то выйдите вместе с ним из бассейна.

Вам необходимо знать, что дети под водой открывают глаза. Поэтому важно в первый раз погрузиться вместе с ребенком, чтобы он увидел вас, а не только «подводное царство». Начните с упражнения «Волна» или сразу заходите с ребенком в воду так, чтобы она подходила к носу или даже к глазам.

Не теряя зрительного контакта с ребенком, медленно присядьте, как будто хотите опуститься на колени.

С некоторыми детьми на этом этапе уже даже можно подпрыгивать в воде. При этом все волны, которые идут от вас, должны быть направлены ребенку

в лицо. Потом погружайтесь в воду до тех пор, пока не скроются даже макушки, и пробудьте под водой от двух до четырех секунд. После «всплытия» обязательно похвалите ребенка за его достижение.

Ныряние можно сделать еще более увлекательным, если вы добавите в него игровые элементы, например споете песенку, которую все знают. Что-нибудь вроде «Баба сеяла горох — ох!». «Ох» при этом будет сигналом для ныряния.

В первый раз следует повторить ныряние максимум три раза.

Занятие третье

Что вам нужно: вспомогательные средства для плавания (например, плавательные круги и др.), игрушка.

Плавательные круги должны помочь выработать у ребенка чувство равновесия. Чтобы ребенок привык к кругу, лучше поиграть с ним еще дома. Помимо этого, продолжайте плавать на спине и нырять.

Первые упражнения с плавательными приспособлениями

Благодаря плавательному кругу и другим средствам мы вырабатываем у ребенка чувство равновесия. Ребенок замечает, что он может двигаться совершенно свободно и без посторонней помощи. Он только должен поднимать голову, чтобы она не оказалась под водой. Так напрягаются и разрабатываются мышцы спины. Вначале следует все же слегка поддерживать ребенка и двигаться вместе с ним (стойте лицом к ребенку и отступайте назад). Важно, чтобы ребенок почувствовал, что может сохранять равновесие сам.

Чтобы ребенок не был слишком пассивен, неподалеку от него мы опускаем на воду игрушку, к которой он будет стремиться доплыть.

Чтобы побудить ребенка двигаться в плавательном круге, можно провести игру «Лягушонок».

1. Движение ногами. Возьмите ребенка за пяточки, поверните на спину и тренируйте зрительный контакт.

Сначала сгибайте и разгибайте ножки ребенка вверх-вниз (как если бы он приседал) и в стороны (движения лягушки). Затем, произнеся: «Плыви, лягушонок!», согните, а затем выпрямите ножки. После чего отпустите ребенка, и он начнет двигаться самостоятельно.

2. Возьмите ребенка за ручки и за ножки, согните ему ножки до животика, а затем дайте самому оттолкнуться.

3. Попробуйте скомбинировать: если «отталкивание назад» ребенку хорошо удается, можно попробовать следующую комбинацию: придать ребенку движение назад («скольжение»), а затем притянуть его к себе.

Благодаря нарукавникам шестимесячные дети, а в некоторых случаях уже трехмесячные, могут свободно плавать.

Обратите внимание

Важно, чтобы ребенок находился в положении на спинке, так дети удивительно быстро учатся «свободно плавать». Родители, которые опускают ребенка в воду в вертикальном положении или на животик, совершают ошибку.

Плавание на спине

Повторяются упражнения, усвоенные на втором занятии.

Ныряние

Ближе к концу занятия снова потренируйтесь нырять, на сей раз погружаясь вместе с ребенком уже на 5-7 секунд.

Занятие четвертое

Что вам нужно: плавательные доски.

Скольжение по воде

В этот раз обязательно, чтобы присутствовали оба родителя или же человек, которого ребенок знает и которому доверяет. Сегодня он будет в первый раз скользить по воде. Держите ребенка сзади руками на уровне талии. Детей до полугода можно поддерживать одной рукой за низ живота, а вторую подводить под грудь как страховку.

Партнер (назовем его цель), который стоит примерно одним метре от вас, зовет ребенка по имени и смотрит ему в глаза. Когда ребенок протянет руки к родителю (цели) от родителя, который его держит (назовем его старт), он получает легкий толчок и скользит, как на рельсах, на протянутых руках зовущего родителя (цели).

Теперь поменяйтесь ролями. При толчке ребенок должен снова соприкоснуться с техникой «волны», чтобы он при скольжении испытал, что такое волна.

Как только ребенок достиг цели, цель-родитель поворачивает ребенка и посылает назад — и так далее, и так далее. Эта игра доставит радость всей семье.

Если ваш ребенок любит активные игры, можно его даже слегка подбрасывать.

Скольжение с погружением

Увеличьте расстояние между вами и партнером. Прежде чем ваш ребенок достигнет цели, он на короткий момент погрузится в воду. Не торопитесь и не суетитесь, не выказывайте своей тревоги. Очень многим детям нравится нырять, и они пугаются, когда их торопливо вырывают из воды. Здесь очень важно все время правильно поддерживать ребенка, все движения должны быть медленными и осторожными, и никогда — торопливыми и порывистыми. Расстояние для скольжения с погружением составляет около двух метров. Лучше всего, если родитель-цель в этот момент также погружается. Другой вариант: родитель-старт может (в том числе погрузившись) сопровождать ребенка и направлять его к цели.

Как только ребенок «доскользит» к вам, не скупитесь на похвалы, прижимайте его к себе и целуйте.

Скольжение под воду

Расстояние между вытянутыми руками родителей должно составлять от двух до трех метров. Толчком такой же силы, что и при скольжении по воде, ребенка «отправляют в путь», на сей раз под водой. Это занятие может быть крайне увлекательным для всех членов семьи, если ребенка представить, как «посылку». «Отправитель» сопровождает действие словами:

«Я отправляю тебе посылочку!»

Если это скольжение под водой и на воде доставляет вам, а главное, вашему ребенку удовольствие, я могу только посоветовать ходить в бассейн как можно чаще и повторять выученное. Расстояние между «отправителем» и «получателем» постепенно увеличивается.

Однако важно не перестараться. Время для отдыха должно вдвое превышать время ныряния. Каждый раз, когда ребенок погружается под воду, наблюдайте за следующим:

- активно ли он себя ведет в руках партнера-старта;
- улыбается ли он партнеру-цели; тянет ли он к нему ручки.

Обратите внимание

Нужно прекратить упражнение, если ребенок крепко за вас цепляется, ведет себя пассивно, если его личико покраснело. Ну и разумеется, если ребенок плачет. Не переутомите своего ребенка!

Упражнение с плавательной доской

Отдохните от ныряния. Сначала позвольте ребенку заниматься тем, к чему он сейчас расположен. Затем дайте ребенку доску, за которую он может держаться, или палку с поплавками. Если специальных плавательных шестов нет, можно использовать гимнастические, но их придется держать с двух сторон — вам и вашему партнеру.

Детей до полугода можно класть на шест грудью.

Плавательный шест дети должны активно двигать сами, гимнастический шест больше двигают родители.

Обратите внимание

Почти все дети произвольно начинают «подтягиваться», ножки уходят вперед, что детям не очень-то нравится. Также иногда они совершенно неожиданно отпускают руки. Неправильное действие: взять ребенка и убрать шест. Правильное действие — снова, хотя бы на краткий миг, поместить ребенка на шест — так он узнает, что шест помогает ему держаться на воде.

Если вы используете плавательную доску, ребенку сначала может потребоваться ваша постоянная помощь и поддержка; хотя некоторые дети любят держаться за нее самостоятельно. Положите ребенка грудью на доску, — возможно, он сразу крепко ухватится за нее. Однако учиться работать ногами в стиле «кроль» еще слишком рано, пару лет придется подождать. Многие родители расстраиваются, когда ребенок не хватается сразу за предложенное ему подспорье.

Будьте терпеливы и дайте ребенку больше времени!

Обычно дети предпочитают то или иное плавательное средство — дайте ему возможность попробовать несколько и сделать выбор. Некоторые дети отвергают все средства — имейте терпение и играйте с ребенком, используя их!

Занятие пятое

Что вам нужно: игрушка для плавания, плавательный круг, нарукавники, мат.

Соскальзывание в воду

Посадите ребенка на бортик бассейна. Сами вы должны стоять в бассейне. Если ребенок еще не может сидеть самостоятельно, его, конечно, нужно держать.

Дети от четырех до шести месяцев сначала тренируются соскальзывать в воду с матов. Играйте с ребенком, легонько брызгайте на него, намочите ему ножки, покажите игрушку и попробуйте заманить его в воду. Старайтесь до тех пор, пока малыш не протянет к вам ручки.

3. Сначала крепко держите ребенка за предплечья дайте ему соскользнуть в воду. Обычно детям это очень нравится. В зависимости от расстояния между бортиком и поверхностью воды дети производят негромкий всплеск.

2. Затем дайте ребенку самостоятельно соскользнуть с бортика и упасть на ваши руки, без погружения в воду. Малыши очень любят эту игру и хотят повторять ее снова и снова.

3. Затем начните увеличивать расстояние между собой и сидящим на бортике ребенком и снова зовите его в воду. Сначала расстояние должно быть небольшим — около метра. Теперь ребенок при соскальзывании погружается в воду, и вам останется только мягко принять и поднять его из воды.

4. В дальнейшем можете увеличивать дистанцию, если ребенку эта игра нравится.

Соскальзывание — важный шаг на пути к «самоспасению». Сначала внимательно следите за тем, чтобы ребенок не упал в воду лицом. Только когда он уже начинает охотно соскальзывать сам, позвольте ему погрузиться на короткий срок и сразу же поднимите его вверх, обязательно похвалив.

Отдых на мате

После короткой стадии привыкания положите ребенка на мат. На поверхности мата все равно есть вода, так что не забывайте играть с водой, поливать ею ребенка, иначе он может замерзнуть.

Свободное движение при помощи плавательных средств

Снова используем вспомогательные приспособления. Дети уже освоились в бассейне, поэтому позвольте им делать то, что они хотят. Само собой разумеется, вы все время будете сохранять зрительный контакт с ребенком и находиться от него на таком расстоянии, чтобы он мог до вас достать. Зовите ребенка или следуйте за его поворотами. Обычно детям очень нравится плыть к родителям. Вы также можете звать тихонько ребенка за спину и окликнуть его по имени. Он, естественно, повернется, и направление его движения изменится.

Занятие шестое

Что вам нужно: легкий мячик или воздушный шарик, игрушка для плавания.

Игры для четверых

В играх для четверых участвуют две матери и два ребенка. Сначала надо наладить контакт между детьми. Детей придвигают друг к другу как можно ближе, чтобы они могли дружелюбно поприветствовать друг друга; некоторые дети могут действовать неосторожно и, что называется, давать волю рукам, то есть молотить ручонками по всему, что подвернется. Поэтому я советую сначала проверить, симпатизируют ли дети друг другу.

Детей в положении на животике сближают до тех пор, пока они не соприкоснутся носами, затем поворачивают и обратно «отвозят» на спинке.

Игра в мяч. Дети вдвоем играют в мячик (это может быть воздушный шарик).

Движения кролем

Повторите упражнение из второго занятия, а именно движения кролем, к которым ребенок побуждается игрушкой.

Еще раз потренируйте технику поддерживания в положении на животике (см. начало занятия два).

Использование бортика как опоры

Положите игрушку на бортик бассейна. Сначала посмотрите, сможет ли ребенок ухватиться за бортик самостоятельно. Это зависит от возраста, а также от ширины и высоты бортика. Если ребенок еще не может достаточно хорошо держаться, положите его грудью на бортик: уже с самого раннего возраста дети хорошо умеют держаться подмышками. Если ребенок крепко ухватился руками, его можно постепенно отпускать, ослабляя поддержку. Дети исследуют свои новые возможности. Они пробуют:

а) ползти по кромке бассейна, используя пятки и колени;

б) подтянуться (так как вес ребенка уменьшается благодаря всем известному закону Архимеда, детям с легкостью удается ухватиться за бортик и подтянуть тело);

в) сознательно опускать плечи и лицо в воду, позволяя воде доходить до носа.

Обратите внимание

Многие родители начинают паниковать и вмешиваться! Ребенок не тонет, а сознательно хочет выяснить, как глубоко он может погрузиться, чтобы не уйти под воду целиком. Если не прерывать этого «эксперимента», ребенок снова всплывает, а затем снова погружается.

Вы, конечно, должны быть готовы подхватить его, если он отпустит бортик и нырнет. Тогда надо мягко поднять его и снова положить ручки на бортик. Так ребенок узнает, что бортик — всегда надежная опора!

Ныряние к бортику

Это очень сложное упражнение, поэтому его лучше проводить ближе к концу занятия.

Один родитель сидит на бортике, а другой держит ребенка на расстоянии приблизительно одного метра от бортика в подготовительной к плаванию позиции. Родитель, сидящий на бортике, зовет ребенка к себе. Как только между ними возникает зрительный контакт, держащий родитель отпускает ребенка и легким толчком направляет к бортику, к которому ребенок скользит под водой. Родитель на бортике берет ребенка и кладет его ручки на бортик.

Это очень важно, так как впоследствии ребенок должен будет хвататься за бортик сам. Затем ребенку дают перевести дух, поднимают из воды и непременно хвалят.

Отпускаем и снова хватаемся за бортик

Ребенок крепко держится за бортик обеими руками. Возьмите его за одну руку, вторую руку дети, как правило, отпускают сами. Теперь потяните ребенка к себе. Недолго подержите за руки, а затем возьмите его к себе на руки, чтобы он отдохнул. После некоторого перерыва повторите упражнение.

Техника поддержки для плавания

Встаньте позади ребенка и после того, как он крепко ухватился за бортик, приводите его в позу для плавания.

Поднимите туловище ребенка настолько, чтобы он лежал параллельно водной поверхности (но под водой). Лучше всего придерживать ребенка обеими руками за бедра. Большинство детей при этом еще крепко держатся за бортик бассейна. Если вам кажется, что ребенок судорожно цепляется за бортик, нужно прекратить выполнение упражнения и осторожно разжать его ручки.

Техника поддержки «гамбургер»

Веселую и в то же время надежную технику поддержки представляет собой «гамбургер». Одну руку вы кладете на грудь ребенка, а другую — на спинку. Теперь вы можете переворачивать ребенка со спинки на животик и обратно.

Занятие седьмое

Что вам нужно: плавательная доска, магнитофон и кассета с расслабляющей музыкой.

Футбол

Эта игра доставляет и детям, и родителям много удовольствия. Если группа родителей проводит курс самостоятельно, один из родителей выполняет роль ведущего.

Ведущий держит плавательную доску (лучше, если она будет красного цвета, так как дети любят этот цвет и начинают различать его раньше остальных).

В этой игре родители поддерживают ребенка за живот.

1. Ведущий кричит: «Мы едем на футбольный матч между Россией и Германией! Пожалуйста, займите свои места!»

2. Родители начинают двигаться, делать повороты: плавательная доска — это руль. Все родители гудят, изображая звук мотора.

3. «О, нам красный свет!» Доска останавливается.

4. «Теперь зеленый!» Снова начинается движение, постепенно ускоряясь.

5. «Мы опаздываем». Все стараются перегнать друг друга.

6. «Мы приехали. Пожалуйста, все вылезает!»

7. Какая-нибудь игрушка, например надувной круг, обозначает кассу и вход на стадион.

8. Родители и дети, подпрыгивая, занимают места (подпрыгивание изображает подъем по лестнице на трибуны).

9. «Уфф, успели». Все стараются отдышаться и отдыхают.

10. Команда (разумеется, снова родители и дети) выходит на поле, все хлопают.

11. Дается сигнал к началу игры. Дети — это игроки.

12. Производится бросок, и мяч влетает в ворота. «Гооол!» — кричат взрослые.

13. «Оле, оле, оле, оле», — снова в качестве зрителей родители и дети выражают свою радость.

14. Игра продолжается. Снова крик «гооол!» и хлопки в ладоши.

15. Дается сигнал к окончанию первого тайма, затем к началу второго, и повторяются пункты с 10-го по 14-й.

16. «Едем домой». Повторение пунктов с 7-го по 2-й.

Эта игра — только один из многих возможных вариантов, ведь ваша фантазия безгранична. Такие игры помогают хорошо отдохнуть и расслабиться, но не годятся для первых занятий, когда и родители, и дети еще слишком скованны.

Теперь все родители и дети развеселились, пора учиться нырять.

Ныряние:

этап 1

Отец и мать (конечно, это могут быть и другие близкие ребенку люди) становятся друг против друга, как это было описано в занятии 4 при скольжении по воде и над водой, однако на этот раз на большем расстоянии

(сначала оно должно составлять 2 метра, или 2 больших шага). Мать мы здесь назовем стартом, а отца — целью.

Лучше всего, если ребенка возьмет сначала мать (старт). Она крепко держит его за грудь. Отец зовет ребенка и руками манит к себе. Как только у него устанавливается с ребенком зрительный контакт, он дает команду нырять. Мать пригибается (при этом ей

не обязательно нырять самой) и толчком, достаточно сильным, направляет ребенка к отцу.

Обратите внимание

Возможные проблемы:

5. Сначала большинство детей ведут себя крайне безучастно.

После толчка матери они просто «пребывают» в воде, ожидая, когда их подхватит отец.

6. Некоторые дети сразу же поворачивают назад, к матери: старт кажется им ближе цели.

Решение проблемы

7. При последующих тренировках отец может сделать небольшой шаг назад или просто немного подождать, прежде чем взять ребенка, даже если его и ребенка разделяет небольшое расстояние. В основном дети сразу же понимают: если я сейчас ничего не предприму, я не достигну цели.

Решение проблемы

8. При дальнейших попытках мать может более сильно подтолкнуть ребенка к отцу, чтобы расстояния было короче до отца, чем до нее.

Большинство детей преодолевают это расстояние, активно работая ногами и руками. Важно: человек, исполняющий роль цели, принимая ребенка, должен вести себя спокойно. Если вы возьмете ребенка слишком торопливо, судорожно и испуганно, вы его напугаете, даже если вся предыдущая часть упражнения прошла удачно. После каждого ныряния необходимо отдыхать, чтобы ребенок не переутомился. Никогда не принуждайте ребенка к нырянию! Он должен испытывать радость от общения с водой!

Поддержка одной рукой в положении на животе

Эта техника достаточно распространена в спортивных школах, однако я не рекомендую ее использовать с начинающими «пловцами». Сами посудите:

при этой технике ребенка поддерживают одной рукой за солнечное сплетение, и при этом еще необходимо соблюсти равновесие. Пальцы поддерживающего должны быть широко расставлены, чтобы охватить

как можно большую поверхность и чтобы ребенок, сделав внезапно резкое движение, не соскользнул.

При этом ребенок должен иметь возможность опереться подбородком на запястье держащего. Чтобы обеспечить более надежную поддержку, лучше всего для начала положить вторую руку ребенку на спину.

После некоторой тренировки ребенок сам будет стремиться к равновесию. Теперь свободной рукой зачерпните воду и полейте голову, затылок и спину ребенка. Родитель, который держит ребенка, должен погрузиться в воду по шею. Так глаза родителя и ребенка находятся на одном уровне и вы можете внимательно следить за тем, чтобы он случайно не глотнул воды. После того как вы сами по привычке и успокоились, поменяйте руку. Поддержка одной рукой в положении на животике

Скольжение по воде

Во время отдыха повторите скольжение по воде. Мать и отец становятся близко друг от друга. Легкими толчками они направляют по очереди ребенка друг к другу. Постоянно следите за тем, чтобы был зрительный контакт с ребенком. Постепенно начинайте прилагать больше усилий, чтобы от груди ребенка пошла волна. Не забудьте как следует похвалить ребенка!

Ныряние:

этап 2

Родители снова встают далеко друг от друга, чтобы ребенку пришлось преодолеть расстояние от 2 до 4 метров. Мать исполняет роль цели и повторяет все действия, описанные в этапе 1. Отец ныряет одновременно с ребенком, однако на этот раз он не хватается его, а протягивает к нему руки. Ребенок должен взять его за руки (коснуться их). Как только это произошло, отец осторожно принимает ребенка и помогает ему всплыть

на поверхность. Повторите это упражнение несколько раз, меняясь ролями и меняя этапы 1 и 2.

Обратите внимание

Именно это упражнение выявляет большие различия между детьми.

Есть дети, которым ныряние доставляет огромное удовольствие, — даже кажется, что им больше нравится под водой, чем над водой. С этими детьми уже очень скоро можно увеличить проплываемое расстояние. Они быстро и невероятно ловко и грациозно доплывают до цели. При удлинении дистанции я рекомендую родителю нырять вместе с ребенком в качестве «второго пилота» и задавать направление.

Другие дети начинают плакать после первой попытки нырнуть.

Поскольку с этими детьми уже было проведено несколько занятий, можно сделать определенные выводы. Задайте себе следующие вопросы: мой ребенок все еще чего-то боится и ведет себя пассивно? Может быть, у него был плохой день? Или может быть, ему просто не нравится нырять? Вы должны попробовать успокоить малыша, не выходя из воды, и отвлечь его другими играми и упражнениями.

Занятие восьмое

Что вам нужно: надувной матрас.

Прыжок с бортика

Это упражнение можно проводить только с детьми, которые уже могут уверенно держаться на ногах.

Сначала держите ребенка за руки и из положения на корточках (со старшими детьми — из положения стоя) медленно, но настойчиво тяните его в воду. Затем пассивное вхождение в воду заменяется более активным: держите ребенка только за одну руку. Наконец, ребенок должен прыгнуть в бассейн сам.

Многих детей можно склонить к прыжку, дополнительно зазывая их из бассейна, брызгая на них водой, всячески подбадривая. Если ребенку нравится прыгать, стоит повторять это как можно чаще. Последовательность действий такова: скользим — ныряем к бортику бассейна — вылезаем (с посторонней помощью) — садимся — отдыхаем — прыгаем.

Соскальзывание с лестницы

Это еще одна возможность для ребенка самостоятельно войти в бассейн.

Сядьте на ступеньку с ребенком так, чтобы он был в воде по плечи. Так как ребенок сильно погружен в воду, нужно последить за тем, чтобы он сидел устойчиво. ЕСЛИ ребенок еще не может сидеть самостоятельно, другой близкий ему человек может сесть за ним, чтобы поддержать. Зайдите в бассейн и присядьте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне с глазами ребенка. Позовите его к себе. Вы должны стоять близко, чтобы, соскользнув, ребенок упал в ваши руки. Цель упражнения: ребенок должен протянуть к вам ручки, оттолкнуться ножками от лестницы и на животике скользить к вам. На первых порах расстояние между вами и ребенком должно быть минимальным.

Отдых: плавание на спине

Одной рукой поддерживайте ребенка за затылок. Благодаря выталкивающим свойствам воды вы довольно спокойно можете вести рукой, на которой лежит головка ребенка, по воде, как если бы ребенок «парил». Свободной рукой зачерпывайте воду и поливайте на ребенка.

Почти все дети ведут себя крайне активно в положении на животике, возятся в воде, но в положении на спинке сначала не предпринимают ничего, если их к этому дополнительно не побудить. Поэтому, если не создать внешних стимулов, ребенок быстро заскучет. Как это можно сделать? Постоянно менять направление движения: вдоль, наискосок, поперек бассейна, двигаться быстро или медленно, прикасаться к ручкам и ножкам ребенка, гладить по животу, приближать к нему лицо и отдаляться и т. п.

Обычно дети предпочитают плавать на животике, однако после выполнения сложных упражнений, особенно таких, как на этом занятии, плавание на спине может

стать отличным отдыхом. Иногда дети сами показывают, что хотели бы перевернуться и принять более приятное и удобное положение на животике.

От бортика и обратно

Скомбинируйте соскальзывание или прыжок с бортика со скольжением назад к бортику. Сначала стойте близко от бортика; постепенно отходите назад.

После достаточной тренировки малыши могут пребывать под водой около 10 секунд.

Занятие девятое

Что вам нужно: магнитофон и кассета с бодрой и веселой музыкой.

После восьмого занятия обычно замечаешь, что дети достигли определенного уровня умений, на котором и остаются. Другими словами, они почивают на лаврах. Здесь может помочь только одно: дети должны снова начать получать радость от движения в воде, что достигается веселыми играми, постоянным подбадриванием, похвалой и проявлением нежности.

Лучше не учить детей каким-то новым движениям, а повторить те упражнения и игры из прошлых занятий, которые доставили им наибольшее удовольствие!

Отсутствие прогресса в учебе

Здесь я привожу некоторые советы, в какие игры можно играть с детьми в воде и какие варианты игр существуют. Разумеется, я совсем не пытаюсь ограничить фантазию родителей. Есть только одно требование: дети и родители должны получать от игры удовольствие. Основная идеология обучения такова: тренировка — игры — похвала — новые стимулы.

Эти этапы должны регулярно сменять друг друга.

Иногда родители стараются все время предлагать ребенку что-то новенькое, ошибочно полагая, что иначе он начнет скучать.

У каждого ребенка есть периоды, в которые он не учится ничему новому или даже делает шаг назад.

Веселые игры

Кроль на спине

Лягте на спину. Теперь положите ребенка к себе на грудь (но не высоко) и попробуйте плыть с этим «грузом». Это хорошее упражнение и для вас! Помните, что для этого вам потребуется много места.

Плавание на закорках

ЕСЛИ вам тяжело плавать с ребенком на животе, можно посадить его себе на спину. Можно так с ним поплавать, а можно просто «гулять» по бассейну, подпрыгивать, держа при этом ребенка крепко за руки, — у детей постарше это всегда вызывает восторг, который передается и их родителям. Некоторые мамы боятся плавать с детьми на закорках. Попробуйте побороть свой страх. Я знаю и совсем отважных мам, которые даже ныряли с ребенком на спине. Подпрыгиваем — плывем — ныряем!

Зарядка на родителях

Возьмите ребенка крепко за обе руки и дайте ему вволю побарахтаться в воде. Детям доставляет огромное удовольствие отталкиваться от родителей ногами или пытаться взобраться на них.

Подбрасывание

1. Подбросьте ребенка вверх и поймите его над самой водой так, как будто вы играете с мячиком, конечно, очень осторожно.

2. Снова подбросьте ребенка, но теперь, ловя его, дайте ему погрузиться в воду и тут же поднимите его на руках вверх. Некоторые малыши, которые не любят нырять, эту игру принимают с радостью.

3. Двое взрослых становятся друг против друга и бросают ребенка — очень нежно и крайне осторожно друг другу.

Моторная лодка

Крепко возьмите ребенка за руки и начните кружить его. Ребенок при этом шлепает животиком по воде, активно болтает ножками. В эту игру дети готовы играть бесконечно,

так что через некоторое время надо взять ребенка под мышки, чтобы дать отдохнуть плечевым суставам. Выберите любую скорость, которая нравится ребенку, и, естественно, подражайте урчанию мотора.

Прыгаем и танцуем

Положите ручки ребенка себе на шею и обнимите его. Теперь попрыгайте: сначала на месте, а потом полегоньку вперед, постепенно увеличивая скорость и ширину шага. Можно окунуться с головой, но только на секунду, а затем снова подпрыгните вверх.

Если вы подберете хорошее музыкальное сопровождение, можно будет отважиться даже на небольшой совместный танец.

Занятие десятое

Что вам нужно: вспомогательные плавательные средства, игрушечная лейка.

Повторение предыдущих упражнений

Все упражнения, которые описаны в этой книге, родители могут использовать по отдельности, во всевозможных комбинациях и вариациях, пока ребенку не ИСПОЛНИЛСЯ один год. Частота их повторения отдается на усмотрение родителям.

Обратите внимание

Завершающие игры

На грядке

Из детей образуется очередь. Друг за другом они гребут к одному из родителей, который поливает их из лейки.

Ловил я рыбу

Группа образует круг, родители держат детей в наиболее удобном для тех и для других положении; один взрослый с ребенком изображает рыбака, он идет в кругу и говорит:

Ловил я рыбу среди скал,
ловил я рыбу среди скал,
всю ночь рыбачил среди скал,
но ничего я не поймал.

На последних словах рыбак пятнает другого малыша, который вместе со своей матерью становится рыбаком. Игра повторяется до тех пор, пока в рыбаках не перебивают все.

Барахтанье

Затылок ребенка лежит у вас на животе или на груди, в зависимости от уровня воды. Вы стоите; ребенок, таким образом, лежит на спине.

Ребенок будет пассивен, и нужно привести его к тому, чтобы он начал шевелить ножками сам. Для этого сначала помогите ему: возьмите его ножки и пошевелите. По прошествии некоторого времени ребенок должен выполнять эти движения самостоятельно.

Упражнение выполняется и в положении на животике: голова ребенка покоится на ваших предплечьях, ваши пальцы должны доставать до бедер ребенка, чтобы вы могли двигать ими. При этом идите по бассейну назад.

Приложение 2.

Вариант №2 Примерные занятия

Занятие 1

Берем ребенка на руки и осторожно опускаем в воду. Поддерживая юного пловца за руки, даем ему «постоять» в воде, чтобы он освоился, осмотрелся и привык к новой для него обстановке. Затем, продолжая держать ребенка за руки, слегка тянем его в правую затем в левую сторону, чтоб он не ощущал под собой никакой опоры. При этом приподнимаем ребенка так, чтобы его голова не опускалась в воду, все время находилась над водой. Во время выполнения задания разговариваем с ребенком, поощряем его.

Занятие 2

Повторяем первое занятие, но уже с вариациями, например: «покатайте» малыша уже не от края до края ванны, а восьмерками или «покатайте» ребенка с небольшими покачиваниями из стороны в сторону. Уровень воды надо повысить на 3-5 см. Вода должна закрывать грудь ребенка до уровня подмышек.

Занятие 3

ДЛЯ начала пусть ребенок немного «постоит» в воде, затем «катаем» малыша различными способами: прямо, восьмерками, с покачиванием с боку на бок и из стороны в сторону. После чего пусть ребенок еще раз отдохнет и немного «постоит» в воде. Затем заводим одну руку малышу под подбородок, а другой поддерживаем под живот. Перемещаем малыша в горизонтальное положение, при этом вы должны удерживать его голову над водой, но невысоко, так, чтобы подбородок касался воды. Это подготовка к выполнению упражнения, условно названного «простое скольжение». Таким образом держим маленького пловца несколько секунд (не забывайте при этом похвалить ребенка), затем вновь позволяем «постоять» ему и выполняем «скольжение за руки». Опять даем малышу «постоять» и «попрыгать» в воде, после чего, поддерживая его под подбородок и под живот, снова переводим пловца в горизонтальное положение. На сей раз можно немного покачать малыша в этом положении вперед-назад. Заканчиваем занятие привычным «скольжением за руки» и «прыжками».

Занятия 4,5,6, 7

Пусть ребенок «постоит» в воде, потом проведите упражнения «скольжение за руки» и «прыжки». Все три упражнения можно выполнять в любой последовательности, ориентируясь на реакцию и желания ребенка. После чего повторяем подготовительное упражнение к «простому скольжению», описанное в занятии номер три.

Занятия 8-10

Повторяем упражнения предыдущих занятий, но теперь усложняем «простое скольжение» — не просто поддерживаем малыша или покачиваем его, а, продолжая поддерживать его под подбородок и живот, «катаем» малыша по ванне: вперед-назад, восьмерками, покачивая с боку на бок.

Занятия 11,12

Повторяем предыдущие занятия, но еще более усложняем упражнение «простое скольжение». Во время его выполнения на 5-10 секунд отпускаем руку, которой поддерживали малыша под живот. В течение этого времени в большинстве случаев, за счет активной инстинктивной работы ног, дети продолжают сами удерживать свое тело в горизонтальном положении.

Вам остается лишь чуть-чуть помогать своему ребенку, поддерживая его под живот в то время, когда ноги малыша начнут опускаться.

Иногда пловец интуитивно «ловит» такие движения ног, которые позволяют ему удерживать тело в горизонтальном положении. В этом случае вы должны поддерживать ребенка только под подбородок. Такое положение дел, когда малышу для плавания нужна лишь поддержка под подбородок, я называю «самостоятельным скольжением».

Обратите внимание

К следующим упражнениям вам следует переходить, когда малыш уже вполне освоил все предыдущие упражнения и научился «самостоятельному скольжению».

Занятия 13-15

Проведение разминки

Начинать занятия следует с разминки. Для начала пусть ребенок, как всегда, немного «постоит» в воде, затем вам надо провести упражнения «прыжки» в воде, «скольжение с поддержкой», «самостоятельное скольжение». На эту разминку требуется 5-10 мин.

Плавание на спине

Задача наших занятий — научить пловца спокойно лежать в воде на спине. Как этого добиться? Прежде всего необходимо, чтобы ребенок легко и непринужденно переворачивался в воде на спину, не испытывая при этом неудобств. Достигается это

простым и весьма эффективным способом: когда малыш выполняет «самостоятельное скольжение», вы незаметно

подводите ладонь свободной руки ему под живот, а руку, которой поддерживали его подбородок, смещаете так, чтобы подбородок малыша находился на вашем локтевом сгибе, а ваша ладонь могла захватить плечо ребенка. Некоторое время позволяете ребенку «поплавать» на груди с такой поддержкой. Затем, обхватив ладонью плечо малыша, переворачиваете

ребенка на спину. В это же время ладонь, находящуюся под животом малыша, смещаете под его голову. В результате ребенок оказывается на спине, одна ваша рука поддерживает его голову, а другая полностью освобождается. Именно эту, свободную руку вы можете подсунуть под попку пловца для более надежной поддержки. Выполнив переворачивание на спину, несколько секунд подержите ребенка в этом положении, а затем вновь быстро переверните его на живот. Через минуту повторите упражнение. Дайте малышу немного передохнуть, поплавать на груди, попрыгать или постоять в воде и попробуйте выполнить переворачивание еще 2-3 раза.

Обратите внимание

Можете привлекать внимание малыша, когда он находится на спине, например, наклонитесь над ним и подбодрите его улыбкой. Поверьте, едва привыкнув выполнять «переворачивание», ваш малыш вскоре начнет сам делать попытки перевернуться на спину, чтобы увидеть вас. Не надо ему мешать, наоборот, активно помогайте.

Занятия 16-19

Итак, ваш ребенок уже переворачивается в воде на спину (с вашей помощью или без нее — не важно) и некоторое время лежит на спине. Пора переходить к активному обучению плаванию на спине. Для этого нам нужно, чтобы малыш полностью расслабился, не сгибал ноги, не поджимал их к животу, не опускал таз глубоко в воду и не пытался поднять голову. сохранять мало-мальски горизонтальное положение.

Занятия 20-23

На этих занятиях объединяем все ранее изученные упражнения. Если малыш хорошо усвоил пройденное, то к 25-му занятию вы можете пустить в ход инвентарь: шапочку для плавания, которая освободит ваши руки от постоянной поддержки ребенка, надувные мячики и игрушки, медицинский круг для хождения в воде.

Теперь вам нужно определить, какие из упражнений ваш малыш может делать в воде самостоятельно и правильно. Именно для этого и предназначена эта группа занятий. Только после того, как вы поймете, что умеет ваш малыш, можно приступать к дальнейшему обучению. Например, вы выяснили, что ребенок прекрасно плавает на спине, помогая себе руками, нуждаясь лишь в поддержке под затылок, но при этом совершенно не работает ножками. Значит, теперь ваша задача — научить маленького купальщика правильно работать ногами. Для этого вы должны освободить себе руки, но и не забыть о небольшой поддержке ребенка. В этой ситуации для проведения дальнейших тренировок вам достаточно поддерживающей шапочки. Надеваете ее на ребенка и продолжаете обучение, контролируя движения ног малыша своими руками. Ну а если ваш малыш уже все освоил, он работает и руками и ногами, и у вас появляются сомнения — а не пора ли перестать поддерживать его? Не спешите, сначала необходимо обучить ребенка нырянию.

Обучение нырянию

Сначала нужно приучить ребенка к попаданию воды на лицо. Для этого подходят самые разные нехитрые упражнения, главное, чтобы малыш не испугался попавших на лицо брызг, а лучше всего — попросту их не заметил. Поэтому тут вам пригодятся плавающие игрушки — надувные мячики, уточки, собачки, достаточно легкие и привлекающие внимание ребенка.

Теперь каждое занятие должно сопровождаться игрой. И не просто игрой, а игрой с как бы случайным попаданием брызг на личико малыша. Сначала эти игры могут выполняться во время разминки, затем во время плавания на груди, потом во время

плавания на спине. Ни в коем случае не сбивайтесь с этой последовательности и не перебарщивайте.

Упражнение 1. Вдох

Для этого упражнения вода вам не потребуется. Играя с ребенком, вы должны лишь показать ему, как необходимо сделать вдох. Для этого надо посадить малыша на колени и привлечь его внимание к своему лицу. После чего надо произнести: «вдох» — и шумно глубоко вдохнуть воздух, надувая при этом щеки. Затем вы можете или незаметно выдохнуть, или подуть на лицо малышу (часто детям это нравится) или шутливо ткнуть себе пальцем в щеку и столь же шумно выдохнуть. В любом случае в момент выдоха следует произнести: «Выдох!» Зачастую дети сами начинают подражать взрослым, и таким образом у них возникает устойчивая связь между словами «вдох-выдох» и необходимыми действиями.

Можно предложить ребенку повторить ваш «вдох-выдох». Для этого подуйте на него, чтобы он в ответ подул на вас. Конечно, при этом нужно показывать, что его вдох-выдох вызывает у вас массу положительных эмоций. Дети любят внимание, им нравится делать то, что привлекает и удивляет взрослых.

Вполне возможно, что скоро ваш ребенок будет вдыхать воздух по команде «вдох» и задерживать дыхание, дожидаясь команды «выдох».

Упражнение 2. Выдох на воду

Сначала это упражнение можно проводить отдельно от занятий в воде, просто как игру. Для этого нужно положить легкую надувную игрушку в воду. Вы с малышом садитесь и произносите: «Я ветер! Выдох!» — при этом изо всех сил дуete на игрушку, заставляя ее перемещаться по поверхности воды. Ребенок должен видеть ваше лицо. Затем вы предлагаете ребенку повторить ваши действия.

Вам лучше проводить игру, когда малыш выполняет «самостоятельное скольжение». Вначале достаточно лишь помогать малышу плыть за «убегающей» игрушкой, затем, улавливая момент, когда малыш начинает дуть на игрушку, слегка отпустить его подбородок, так, чтобы его рот на секунду оказывался в воде. Эту манипуляцию следует проводить не более двух-трех раз из десяти повторений упражнения.

Упражнение 3. Выдох в воду

Вы произносите «вдох!» и шумно вдыхаете, надувая щеки. Задерживаете дыхание на несколько секунд, затем, произнеся «выдох!», опускаете лицо в воду (достаточно опускать только подбородок, чтобы вода закрывала рот) и выдыхаете остатки воздуха в воду. Желательно выдыхать так, чтобы на поверхности вода забурилась, появилось много пузырьков. Постарайтесь, чтобы малыш сам захотел повторить упражнение вслед за вами. Если он не захочет, то предложите ему попробовать выполнить упражнение вместе с вами. Будет полезным научить ребенка выполнять упражнение по команде, тогда вы сможете контролировать фазу задержки дыхания и даже комментировать ее словами: «Держим воздух, держим!»

Игра для обучения нырянию

Главная ваша задача — при помощи трех дыхательных упражнений добиться выработки у ребенка условного рефлекса «вдох — задержка дыхания — выдох в воду — поднятие головы — вдох». Хорошо усвоенная малышом последовательность этих действий позволит вам приступить непосредственно к обучению ребенка нырянию. Я предлагаю вам начать обучение нырянию с игры.

На дно ванны опускаем яркую игрушку и добиваемся того, чтобы ребенок начал доставать со дна эту игрушку. Перед тем как малыш попытается достать игрушку, необходимо напомнить ему: «Вдох!» Если ребенок удачно поднимет игрушку, его обязательно нужно похвалить и дать ему возможность поиграть с «добычей». Затем необходимо еще несколько раз повторить упражнение. Нередко дети сами бросают игрушку в воду и затем достают ее без всяких указок со стороны.