

ЕСЛИ ВЫ СОБРАЛИСЬ УЧИТЬ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ

ЧТО ВООБЩЕ НЕ НАДО ДЕЛАТЬ (ни в ванне, ни в бассейне):

1. Никогда не дуйте ребёнку на лицо (есть целые книги с методикой, по которой надо дуть ребёнку на лицо перед погружением) — это пугает ребёнка, обижает его. И не имеет никакого отношения к приучению ребенка к воде.

2. Никогда не говорите ребёнку «Ныряем!» перед погружением. Не давайте вообще никаких «стандартных» команд. То есть, не должно быть повторяющегося перед каждым погружением сигнала: слова, движения. Ребёнок не должен затаивать дыхание по команде. Он должен привыкнуть к тому, что при попадании в воду в любую минуту он может оказаться головой в воде. Ребенок должен затаивать дыхание при погружении в воду, при попадании воды на лицо — всегда. Иначе потом он будет плакать, если «команда не поступит», а вы его захотите окунуть. А окунаться надо много раз и плавать сам он скоро сможет. Конечно, не всем это катастрофически мешает и рано или поздно дети привыкают и так затаивать дыхание. Но лучше не приучать, чем потом переучивать.

3. Никогда не кладите ребенка в воде на спину. Это самое неудачное положение для занятий. Многие инструктора его рекомендуют, но почти все дети его не любят. Это положение беззащитного! Оно неудобно для ребенка! А кроме этого — опасно! Так проще нахлебаться воды. Научить плавать на спине в сотню раз сложнее, чем плавать спиной вверх. Все дети начинают сначала плавать под водой, а потом уже учатся поднимать голову для вдоха.

4. Не используйте никаких дополнительных плавательных средств — круги, жилеты, нарукавники. Всё это только отдаляет ребёнка от мысли, что он может плавать. Это показывает ребёнку, что без «подпорок» сам в воде он находиться не может!

5. Не учите ребёнка зажимать ноздри пальцами. Вода затечёт в ноздри совсем чуть-чуть. А ребёнок с самого начала, если вы не будете ему мешать научиться преодолевать этот легкий дискомфорт и отфыркивать воду при выныривании.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО:

6. Не водите ребёнка по водичке так, чтобы у него голова была над водой. Знаете, на каждом пляже всегда есть пара мамочек или даже папочек, которые, обхватив своё чадо за туловище, водя его по поверхности воды со словами «давай, работай ногами!» и так далее. Это внушает ребёнку ложно впечатление, что вот-вот его отпустят и он поплывёт, высунув голову наружу. А этого не будет! Как я уже писала выше, дети начинают плавать, опустив голову под воду и только потом, через некоторое время начинают выныривать для вдоха, а уже после этого постепенно обучаются плавать, высунув голову из воды.

УЧИМ РЕБЁНКА НЕ БОЯТЬСЯ ВОДЫ

7. Для самых боящихся — самый небольшой объем воды

- Если ребёнок панически боится воды, то начинать дружбу с водой нужно буквально с небольшой мисочки.
- Наливайте воду, кидайте туда игрушки, формочки, стаканчики и прочее. Чем больше ребёнок будет играть с водой, тем лучше.
- Если ребёнок соглашается играть в ванной, то поставьте мисочку на дно ванны и туда же посадите ребёнка.
- Если ребёнок не заходит в ванну, то пусть играет на полу в кухне, или в раковине в кухне. Пусть играет на улице (на даче). Но начинайте не с надувных бассейнов, а именно с мисочек и тазиков.

8. Переходим в воду побольше

Если ребёнок с радостью играет в воде, все его водные игрушки и забавы пусть перекочают в небольшой надувной бассейн на улице. Если у вас нет дачи, выходите на пляж к речке или морю (что у вас там под рукой), кидайте туда его игрушки и наливайте хоть немного воды из речки (моря).

9. «Ходим» по воде

Если ребёнок не настолько панически боится воды, как в предыдущих случаях, то не стоит начинать с мисочек и тазиков. Даже не стоит ставить надувной бассейн. лучше сразу начать мочить ножки и играть с водой на мелководье. То же — стаканчики, формочки, лопатки, леечки и так далее. Играйте вместе! Сидите в воде и играйте — чем больше, тем лучше.

10. Окунаем лицо в воду

Самое важное умение, которое нужно освоить ребёнку — это окунание лица в воду безо всякого страха. По сути, как только ребёнок станет опускать лицо в воду безо всякой боязни, считайте, что через неделю он поплывёт. Не стилем, конечно, но барахтаться под водой уже сможет, преодолевая хотя бы метр-два.

Итак, мы помним, что нельзя закрывать нос (рот, глаза) руками — это касается и взрослых, и, конечно, детей. Лицо должно быть расслаблено, не нужно напрягаться, не нужно «торжественно» набирать много воздуха, не нужно раздувать щеки. Всё должно делаться спокойно, легко, с удовольствием.

11. Для самых боящихся детей — умывания

Предлагаю начать вообще с умывания, а точнее, с окунания лица в воду, которая помещается в ладони. То есть, при умывании (или мытье ребёнка) встаньте у ребёнка за спиной, руки протянуты вперед, чтобы они оказались перед ребёнком. Наберите в свои ладони воду и пусть малыш окунет в воду лицо, а вы с небольшой задержкой его умоете. В своих ладошках у малыша помещается мало воды, а в ваших — больше. Но вода через несколько секунд выльется и это совсем не страшно — ведь это только лишь умывание!

12. Для более смелых

- Окунаем лицо в воду в ванне (или в тазике). Можно просто окунать, а можно устроить игры. Например, окунаем лицо в воду и пускаем пузыри (выталкиваем изо рта воздух) и делаем смешные звуки. Можно даже попробовать петь под водой — это забавно!
- Еще игра — вытащить ртом из под воды кусочек яблока или другой удобный предмет. Яблоко должно быть на такой глубине, чтобы удобно было его укусить. В этой игре ребёнок не только окунает лицо в воду, но еще и учится не глотать воду, а выталкивать её изо рта, блокировать её проникновение в рот. Правда, если ребёнок не хочет, не стоит настаивать. Нет обязательных упражнений. Есть только разные варианты, из которых вы можете выбирать.

13. Плескательные игры

Пожалуй, это самый главный козырь! Все дети любят плескаться и баловаться с водой. Ну, может не все на 100 %, но подавляющее большинство.

- Хлопаем руками по воде

Хлопаем, плюхаем в удовольствие! В ванне, в тазике, словом или на мелководье на речке (море), словом, где попало.

- Поливаем водой, зачерпывая её

Эх, как приятно облить маму или приятеля, зачерпнув воду стаканчиком или еще чем-то. Устройте такие бурные развлечения на даче!

- Топаем ногами по воде

Это удобно делать в надувном бассейне, в ванне, когда воды налито мало (но надо, чтобы ребёнок держался или за маму, или за надежную опору!). В тазике тоже можно, но следите, чтобы, разыгравшись, ребёнок не упал.

Воды для этого «упражнения» должно быть практически по щиколотку — не больше. Можно топать и на мелководье на речке (море), но тоже — обязательно держите ребёнка за руку.

- Бьём ногами по воде, сидя

В ванне или в бассейне пусть ребёнок сядет, вытянет ножки и бьет прямыми ногами по мелкой воде — по самому верху, поднимая всплески воды. Это и весело, и полезно!

- Плюхаемся в воду

Это удобно только в надувном бассейне, да еще и если он стоит на травке, а не на бетонном покрытии. Или на мелководье на речке (море), если дно не каменистое...

Стоим и шлепаемся попойкой! Можно даже подпрыгнуть в процессе плюхания! Воды в бассейне должно быть так, чтобы ребёнок, сев, получился не глубже, чем по подмышки.

- Падаем в воду

Это для особо разошедшихся... Ребёнок стоит и падает в воду практически плашмя — вперед.

Удобно делать в надувном бассейне, если его размеры позволяют. Или на мелководье на речке (море).

14. Водное счастье — аквапарк

Ничто так не сподвигает ребёнка к водным забавам, как посещение аквапарка, особенно, если в нём есть хорошая детская зона. Не один крошечный бассейн с двумя горочками, а много водных развлечений. Если ребёнок совершенно боится воды, то, возможно, вам потребуется посетить аквапарк несколько раз.

Главное — не сидите на шезлонге! Будьте всё время в воде! Причем, именно в детской зоне. Рано или поздно ребёнок к вам присоединится! Но не затаскивайте его насильно, через крик.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОДНЫХ ЗАНЯТИЙ

15. Начиная занятия с ребёнком, вы должны реально оценить свои силы — сможете ли вы посвящать этому достаточно времени. Только регулярные занятия дают результат. Ребенок отвыкает **ОЧЕНЬ** быстро!

16. Ребенок должен любить тренировки! Он должен испытывать удовольствие от воды! Он должен не орать, как потерпевший, когда вы вносите его в ванну, подъезжаете к речке или подходите к зданию бассейна, а начинать кричать «Ура!».

17. Ничего и никогда не стоит делать через плач, через отрицательные эмоции. То есть, ребёнок может слегка по кукситься или показать недовольную мордашку. А вы должны его тут же рассмешить, успокоить, отвлечь.

18. Купая ребёнка в теплой или горячей воде, мы дадим ему расслабиться, но плавать, скорее всего, не научим. Желательно приучать ребенка к более или менее прохладной воде. Специалисты по раннему плаванию говорят, что лучше всего плавать в воде 21-24 градуса. Но подавляющему большинству мам это не по силам. Они сами не могут находиться в такой воде (хотя в море в такой воде поплавали бы, но сидеть в ванне — холодно). Но всё-таки, старайтесь постепенно снизить температуру, в которой вы и ребёнок сидите в ванне. Ну, хотя бы до 26-28. Вода теплее, чем 30 градусов — уже считается слишком теплой! В ней хорошо расслабляться, а не плавать.

19. Не навязывать «занятия», а сделать воду естественной средой, такой же, как воздух.

20. На занятиях много хвалите ребёнка! Хвалите даже за ерунду. Хвалите не за что, даже если он разревелся от одного окунания. И уж, тем более, хвалите, если он сделал что-то стоящее! Словом, хвалите всегда!

Показывайте ребёнку свою нежность и заботу. Поддерживайте его всячески! Целуйте его при выныривании обязательно! На первых порах, конечно, потому что потом он будет просто уплывать от вас.