Как подготовиться к занятиям в бассейне дома.

Занятия в бассейне не только помогут малышу научиться плавать, но и укрепят иммунитет, а также доставят ему массу удовольствия. Занятия оздоровительным плаванием имеют минимум противопоказаний, они позволяют быстрей восстановить форму после травм, улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и осанку, дают прекрасный закаливающий эффект и необходимую нашим детям, проводящим слишком много времени перед телевизором и за компьютером, физическую нагрузку.
Еще одно достоинство данного вида спорта - заниматься им можно в любом возрасте: отправиться с малышом в бассейн можно уже спустя несколько недель после рождения.

Как подготовиться к походу в бассейн?

Многие родители бояться, что занятия плаванием станут причиной простуд и задумываются о том, как подготовить ребенка к бассейну. Прежде всего, обсудите вопрос о пользе плавания для вашего ребенка с педиатром, который его наблюдает и убедитесь, что противопоказания для занятий в бассейне отсутствуют. Дальнейшая подготовка к заплывам зависит от возраста ребенка. Груднички еще не забыли свое пребывание в мамином животике, где они девять месяцев находились в околоплодных водах, а детей постарше целесообразно начать закалять за несколько недель до того как отвести в бассейн.

Вода в бассейне обычно подогревается до 28-30 градусов, то есть она немного холодней, чем дома в ванной, поэтому каждый раз, заканчивая водные процедуры, обливайте малыша прохладной водичкой. Полезны и утренние обливания прохладной (но не холодной) водичкой. Не обязательно сразу обливать малыша полностью, можно просто помыть ручки, умыться и облить его ножки.

Боязнь воды

Подготовка ребенка к бассейну обязательно должна учитывать и его психологическую готовность к контакту с водой. Дети нечасто боятся воды, но и подобное случается. Такого малыша вряд ли удастся заставить войти в воду в незнакомом месте, а если это и получится - занятия не принесут малышу радости, поэтому
чтобы первый поход в бассейн не превратился в пытку, а новый опыт остался положительным, предлагаю начинать готовиться к занятиям в бассейне надо дома. Домашние упражнения ребёнок может выполнять в ванной комнате.

Плавание оказывает комплексное воздействие на организм ребенка. Занятия плаванием развивает все группы мышц, формирует правильную осанку, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также является мощным средством закаливания организма дошкольника.

В связи с тем, что вода – непривычная среда для ребенка, ему трудно делать различные обучающие упражнения, особенно выдох в воду. Во время плавания при выполнении вдоха и выдоха (если он выполняется в воду) приходится прикладывать несколько большие усилия, чем во время дыхания на суше. Поэтому родители могут помочь своему ребенку научиться этому навыку дома в небольшом объеме воды в ванне в привычных условиях с любимыми игрушками.

С чего начать? Начинать надо с умывания: ребенок умывается, выливает воду из ладошек на лицо. Попросите его не закрывать глаза, не вытирать лицо руками. Затем, набирая воду полными горстями, пусть выливает ее на голову, можно также поливать воду на голову из детского ведерка, а затем из душа. Прежде, чем приступить к обучению выдоха в воду, следует отработать такой важный навык, как задержка дыхания, чтобы вода не попадала в носоглотку.

1. Отрабатываем задержку дыхания на суше:

· Попросите ребенка, чтобы он задержал дыхание на счет «три». Родители могут считать вслух: «один», «два», «три». Далее тренируем задержку дыхания на более продолжительное время.

Практикуем с ребенком выполнение энергичного выдоха: ребенок задерживает дыхание, плотно смыкает губы и затем делает энергичный выдох, при этом можно громко произнести «фу!»

· Попросить ребенка надувать обычный воздушный шарик: сопротивление воздуха заставляет быстрыми энергичными выдохами надувать шарик, создавая условия, приближенные дыханию в воде.

· Пусть ребенок сдувает листочек с ладони, небольшой кусочек бумаги, ткани и т.п., предмет должен находиться на уровне подбородка на расстоянии приблизительно 15 см. Можно устроить соревнования с ребенком: кто быстрее и дальше сдует предмет.

2. Отрабатываем навык правильного дыхания в воде (выполняется сидя в ванне):

· Попросить ребенка набрать в ладони воды и сделать ямку, дуя на воду.

· Попросить ребенка сделать быстрый выдох у самой поверхности, чтобы образовалась глубокая ямка.

· Игра «Ветерок»: ребенок дует на плавающую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку от киндер-сюрприза), подталкивая их вперед своим дыханием.

· Попросить ребенка сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выдохнуть воздух через рот в воду («пускание пузырей»).

3. Упражняться в погружении лица и открывании глаз в воде.

· Попросить ребенка, сидя в ванне задержать дыхание, опустить лицо в воду и открыть глаза, при этом можно считать вслух до 3-х и т.д. (постепенно увеличивая счет)

Разбросать в ванне тонущие игрушки и попросить ребенка их собрать, или собирать игрушки заданного цвета или формы. Необходимо также познакомить ребенка с такими купальными принадлежностями, как резиновая шапочка, купальник (плавки), полотенце, мыло, с нарукавниками. Родители могут объяснить для чего все это нужно, можно потренироваться одевать шапочку, нарукавники.

Польза для ребенка от посещения плавания несомненна. За счет таких занятий он получает:

Крепкий иммунитет: доказано, что дети, занимающиеся в бассейне, практически не болеют простудными заболеваниями

Крепкие дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы

Правильный обмен веществ

Хорошо функционирующий опорно-двигательный аппарат

Регулярные занятия помогают предотвратить развитие сколиоза, формируют осанку и позволяют улучшить координацию.