

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Плавание закаливает детей, развивает органы дыхания, средство воспитания, исправляет недостатки осанки, положительно влияет на сердечно-сосудистую деятельность, повышает жизненный тонус и сохраняет жизнь детей.

### УВАЖАЕМЫЕ ТОВАРИЩИ РОДИТЕЛИ!

Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Чтобы ваш ребенок как можно быстрее стал комфортно себя чувствовать в воде, в новой для него среде, обратите внимание на следующие моменты в поведении ребенка:

- знает ли он как включать и выключать воду в душе;
- умеет ли самостоятельно мыться с мылом и мочалкой под душем;
- умеет ли насухо вытирать после душа, голову, уши, кожу между пальцами ног.

Основная трудность в обучении плаванию чаще всего связана с нежеланием ребенка погружаться с головой в воду. Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся самостоятельно. Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, можно проделать с вашим ребенком несколько *подводящих упражнений в воде*:

- «Смыть с лица мыльную пену».
- Поиграть в игру «Нос утонул».
- «Размешать воду носом», можно вначале опустить лицо в сложенные ладони с зачерпнутой водой.
- Приучать ребенка не трогать глаза руками, для этого заложить руки за спину и выполнить еще раз эти упражнения.
- Научить открывать глаза в воде: «Достань игрушку со дна», «Посчитай пальцы на ноге», «Посчитай пальцы на моей руке».

*Все эти упражнения выполняются с задержкой дыхания, освоив их, вы можете перейти к упражнениям, подводящим к овладению выдохом в воду, через плотно сложенные губы: Подуть на воду, как на горячий чай.*

- Подуть на плавающий в воде кораблик.
- Опустив губы в воду, вспенить ее при выдохе.
- Погрузиться с головой под воду и сделать выдох, открыв глаза. *Ребенок сам может проконтролировать себя по появившемуся пузырькам.*

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И РАСПОРЯДОК В БАССЕЙНЕ

Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Кроме того, нельзя забывать и о внешних условиях, которые оказывают определенное влияние на планирование и проведение занятий по обучению плаванию. Все приведенные факторы играют весьма существенную роль в подготовке квалифицированного тренера(инструктора). Он должен быть хорошо знаком с бассейном и уметь быстро реагировать на возникшие неполадки; кроме того, он полностью ответственен за выполнение всех гигиенических предписаний, а также за здоровье и безопасность доверенных ему детей. Кроме того, тренер-преподаватель (инструктор) должен наблюдать за тем, чтобы дети с момента, когда входят в бассейн и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила.

В частности, это касается пути в раздевалку и пребывание в ней, в туалетных комнатах и душевых.

Прежде чем приступишь к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможности участия родителей в занятиях. Здесь же целесообразно выявить помощников (родительский актив) и заранее уточнить с ними их обязанности. Родительские собрания не раз помогали преодолеть трудности, связанные с организационным периодом.

Как же подготовить ребенка к занятиям? Прежде всего дети должны самостоятельно раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. Дети должны научиться пользоваться душем.

Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванию. С помощью интересных рассказов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально.

Каждый ученик для занятий по плаванию должен иметь:

1. Сумочку (целлофановый пакет) с мылом и мочалкой.
2. Махровое полотенце.
3. Купальные принадлежности и резиновую шапочку.
4. Соответствующую обувь (купальные шлепанцы).
5. При необходимости одно из поддерживающих средств (нарукавники, надувной круг, надувной жилет, плавательная доска).

Все эти купальные принадлежности желательно помещать в небольшую спортивную сумку. Необходимо обязательно научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими - это способствует воспитанию самостоятельности.

### **ПОВЕДЕНИЕ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий по плаванию достаточно охладились после горячего душа и не входили в воду разгоряченными.

Перед началом занятий по плаванию дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде во избежание опасности травмирования.

Не следует принимать пищу позже, чем за 2-3 часа до начала занятий плаванием. Плавать с полным желудком опасно. Если ребенок не совсем здоров, то плавать ему в этот день не следует.

В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начинает мерзнуть. Если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения быстро его согреют.

Во время занятий плаванием следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка.

Какую бы радость ни доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу.

Ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятий. Если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения у тренера (инструктора). Группа собирается в вестибюле за 15-20 минут до начала занятий. Тренер (инструктор) или помощник ведут детей в раздевалку. Здесь помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделались и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Перед занятием нужно проверить имеет ли каждый ребенок принадлежности для мытья в душе.

Перед занятием, прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды, кроме того, давление воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник. Помощник наблюдает за детьми во время мытья и помогает им, а также учит их мыть друг другу спину. Перед тем как выйти из душевой, дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись. Затем дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в мешочек из целлофана. Группа организованно направляется к месту занятий. Там дети выстраиваются в одну шеренгу. Тренер (инструктор) здоровается с ними, а дети должны ответить ему спортивным приветствием: «Физкульт-привет!» Это приветствие доставляет детям большое удовольствие.

Затем тренер (инструктор) кратко и доступно рассказывает группе о содержании предстоящего урока и дети начинают выполнять упражнения на суше, а затем в воде, в соответствии с программой занятий.

Все упражнения и форму занятия необходимо подбирать таким образом, чтобы они с самого начала постоянно приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки, были доступны детям.

Этим правилом не следует пренебрегать. Перед началом занятий помощника следует ознакомить с содержанием урока и заданием, к которым он должен быть готов. Инструктировать помощников нужно конкретно, чтобы они могли правильно ориентироваться. При этом важно так распределить задания помощника, чтобы он не занимался только собственным ребенком. Рекомендуется не допускать родителей или родственников, сопровождающие детей в бассейн, в помещение для занятий. Их присутствие затрудняет работу тренера (инструктора), отвлекает внимание детей от заданий. Родители должны это понимать и полностью доверять тренеру (инструктору) и его помощникам.

В течение всего урока инструктор должен держать в поле зрения всю группу.

Если во время занятий кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно надо удалить из воды и передать на попечение помощника, который ответит его в раздевалку, а при необходимости вызовет врача.

Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль.

Если во время занятий детям нужно выйти из воды, они должны обязательно надеть шлепанцы и набросить полотенце. Как только занятие закончится, все дети должны быстро выйти из воды. Дети подходят к своим вещам, надевают шлепанцы, набрасывают полотенце и снова выстраиваются в шеренгу. Тренер (инструктор) дает краткую оценку прошедшего урока; хвалит и подбадривает ребят; порицание выносится только в случае крайней необходимости.

Затем дети организовано отправляются в сопровождении тренера (инструктора) или помощника в душевую. Под теплым душем маленькие пловцы согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы снова закрылись поры тела. В заключении дети насухо вытираются - очень важно, чтобы уже и волосы были сухими. Также тщательно необходимо вытирать кожу между пальцами ног, чтобы предупредить грибковые заболевания. Если все-таки появится грибковое заболевание, необходимо срочно прибегнуть к помощи соответствующих медикаментозных средств.

Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши. В холодное время детей задерживают не менее чем на 5 минут в вестибюле бассейна.

Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды.

Болезни ребенка связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам, чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.