

## Играя в воде - учим ребёнка плавать

**Рябушка Кристина Александровна,**  
*инструктор по физической культуре*

Превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств дошкольника является плавание. При этом важнейшее значение имеет раннее обучение детей плаванию. Детские врачи единодушно



говорят о пользе воды и свежего воздуха для малышей. Педиатры также советуют, как можно раньше начинать учить малютку плавать. Сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребёнка - одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм с момента рождения.

Умение общаться с водой – это огромная польза для развития мышц, дыхания и иммунной системы маленького человечка. Это закаливание и профилактика простудных и других заболеваний. Укрепление иммунитета, формирование правильной осанки, улучшение обмена веществ, сна, аппетита. Укрепление нервной, дыхательной, сердечнососудистой систем, опорно-двигательного аппарата, улучшение физических способностей, координации движений, силы, выносливости. Это также помощь при синдроме повышенной возбудимости.

А ещё различные процедуры, купание и игры на воде всегда поднимают деткам настроение. И совсем не важно, будет ли играть малыш в ванной или бассейне, привыкать к воде в реке или море – такие развлечения принесут только положительные эмоции ребёнку, его родителям.

У детей дошкольного возраста мышление наглядное, которое в процессе игры постепенно становится образным. Если маленький ещё боится воды, не пытайтесь его насильно туда заводить. Увлечите малыша игрой – через некоторое время он сам незаметно окажется в воде. Чтобы игры в бассейне или море можно было разнообразить, возьмите с собой достаточное количество игрушек:

- парходики, лодочки;
- мячики, надувные игрушки;
- лопаточки, формочки;
- маленькие ведёрка.

Вместе с малышом вначале рисуйте на песке, лепите «тортики», стройте замки. Затем, предложите ребёнку сделать возле своего замка маленький заливчик для вашего кораблика. От своего залива сделайте канавку к морю, пустите по этой дорожке кораблик. Он поплывет, а ребёнок обязательно будет его сопровождать.

**Помните!** Находиться возле воды и играть малыш должен всегда со взрослыми. Сам он будет только повторять то, что уже видел.

Плавание развивает такие черты личности как настойчивость, самообладание, решительность, смелость. Приучая детей к воде, вы будете развивать их воображение, фантазию, умение находить выход из различных ситуаций. Плавание – превосходный метод закаливания ребятишек.

### Этапы обучения детей плаванию

1. Знакомство ребёнка с водой, её свойствами.
2. Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно.
3. Обучение погружения в воду с головой.
4. Усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.
5. Игры на воде.



### 10 важных правил

Чтобы игра на воде приносила пользу, а не была просто развлечением, нужно придерживаться простых правил.

1. Любая игра – это всегда цель плюс конечный результат, иначе она не имеет смысла.
2. Начинать подготовку к игре нужно на суше.
3. Малышу должно быть очень интересно.
4. Важна доступность: ребёнок должен хорошо понимать, что он делает.
5. Непременно учитывается уровень подготовленности малыша, умеет ли он держаться на воде, правильно дышать.
6. Родители всегда находятся рядом, выполняя все упражнения вместе с ребёнком.
7. Взрослым нужно запастись огромным терпением.
8. Обязательно старайтесь следить за физическим и эмоциональным состоянием ребёнка.
9. При выборе игры важно учитывать специфику дошкольного возраста.
10. Во время нахождения в воде, малыша нужно хвалить, говорить о результатах, которых он добился.

**Уважаемые родители, зная эти правила, вы без труда сможете научить своих детей играть на воде без страха, с удовольствием купаться в бассейне, реке или море.**

**Внимание!** Независимо от того, умеет малыш уже плавать или нет, обязательно берите круг или специальные надувные нарукавники для плавания.

## Игры для обучения детей плаванию

### Передай мячик

Цель: научить передвигаться по воде, развивать ловкость, быстроту реакции.

Правила: можно передвигаться, бросать мяч, но нельзя толкаться, выхватывать мяч у других, нельзя упускать мяч. Дети стоят до пояса в воде. Мячик перебрасывается от одного участника другому. Как только мячик упал – штрафной балл. Выигрывает тот, у кого меньше баллов.

### Берегись страшной щуки!

Цель: научить передвигаться, погружаться, задерживать дыхание, развивать быстроту реакции.

Правила: нельзя толкаться, касаться других участников.

Маленькие игроки находятся в воде по грудь. Взрослый – щука. Все играют, но как только взрослый закричит: «Берегись страшной щуки!», дети бегут к берегу, останавливаются, когда воды по пояс, приседают, полностью погружаясь. Когда посчитают до 3-х, можно выныривать.

### Я всё вижу

Цель: научить открывать глаза под водой, сидеть на дне, делать правильный выдох.

Правила: нельзя закрывать глаза, нужно обязательно сесть, вытянув вперёд ноги.

Малыш садится на дно бассейна, открывает глаза. Ноги необходимо обязательно вытянуть вперёд. В это время взрослый показывает на дне игрушку. Вынырнув, ребёнок называет игрушку, которую он увидел.



### Источники:

- <https://www.maam.ru/detskijasad/znachenie-plavaniya-v-doshkolnom-voznaste.html>
- <https://yandex.ru/search/?clid=9582&text=ребёнок%20на%20море%20картинка&l10n=ru&lr=10988>

### Игры для обучения плаванию –

<https://myintelligentkids.com/igraem-v-vode-pobezhdaem-strax-i-uchim-rebenka-plavat>