

Рекомендации для родителей по плаванию для детей 5-6 лет

Тема: «Сухое плавание с детьми 5-6 лет» (продолжение)

Важной задачей сухого плавания является подготовка организма ребёнка к водной среде. Проведение подготовительных занятий позволяет активизировать организм ребенка, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Воздушные ванны заставляют кожу дошкольников «дышать». Особенно это эффективно при сочетании со специальными дыхательными упражнениями. Они формируют и закрепляют правильные режимы дыхания, которые дети должны будут в последующем использовать при плавании, укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают лёгкие.

Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом, обращать внимание детей на то, что дышать надо через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Упражнения с тонизирующим эффектом

1. *Мобилизующее дыхание* (Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха).

2. *Замок* (сидя, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2с., резкий выдох через рот, руки падают на колени).

3. *Ха-дыхание* (вдох – руки через стороны над головой, выдох – с наклоном корпуса вперёд со звуком «ха»).

Упражнения с успокаивающим эффектом

«Воздушный шарик» (Ребенку предлагается надуть воображаемый шарик: «Вдохнуть, поднести «шарик» к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надуть его. Дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул).

«*Отдых*» (стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем выпрямиться).

«*Передышка*» В течение 3 минут дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно даже закрыть глаза.

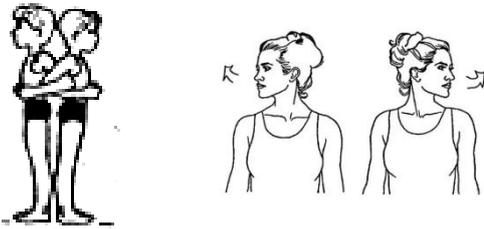
«*Штанга*». Цель: расслабить мышцы спины. Предлагается имитировать движения спортсменов – тяжелоатлетов. Взять с пола тяжелую

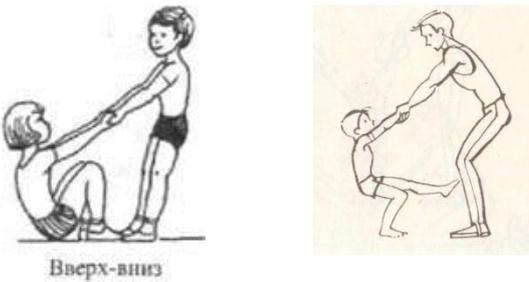
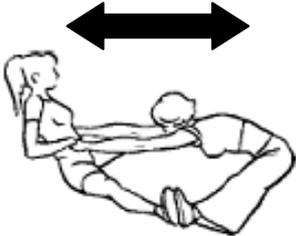
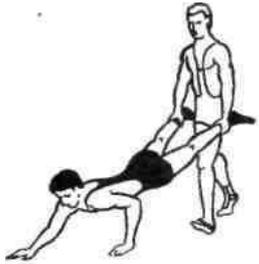
штангу. Сделать вдох, оторвать штангу от пола, приподнять её на вытянутых руках. Выдохнуть, бросьте штангу на пол и отдохнуть

Разминка на суше существенно снижает риск возникновения травм. Во время выполнения разминочных упражнений на суше происходит более быстрый разогрев мышц, повышается эластичность связок и подвижность в суставах, сердечно-сосудистая система подготавливается к нагрузкам. Дети совершенствуют навык владения своим телом.

В старшем дошкольном возрасте на занятиях «сухого плавания» значительное место отводится парным упражнениям, выполняемым во время разминки для разогрева основных мышечных групп. Применение парных упражнений позволяет поддержать у детей интерес к их выполнению, способствует формированию дружеских отношений, развивает умение слушать своего партнёра, подстраивать свои действия под действия товарища, приучает выполнять движения в общем темпе, синхронно, с единой амплитудой и интенсивностью. В парной тренировке в работу активно включается вестибулярный аппарат. Выполнение многих упражнений требует от детей способности удерживать равновесие, а значит, будет развиваться координация.

Парные упражнения для разминки при обучении плаванию:

<p>Упражнение «Калач» И.п. – стоя спиной друг к другу, руки переплести и поставить на пояс. 1 – синхронный поворот головы вправо; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п.</p>	
<p>Упражнение «Окошко». И. п. – стоя спиной к друг другу, руки в стороны, макушкой тянуться вверх. 1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона; 2 – то же в противоположную сторону.</p>	
<p>Упражнение «Кувшинка» И. п. – сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой. 1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона. 2 – в другую сторону.</p>	

<p>Упражнение «Насос»</p> <p>И. п. – ребёнок сидит на корточках, взрослый стоит в основной стойке, оба держат друг друга за руки. 1 — ребёнок встаёт, взрослый – садится. Партнёры помогают друг другу. 2 – и. п.</p>	 <p>Вверх-вниз</p>
<p>Упражнение «Пилим дрова»</p> <p>И. п. – сесть лицом друг к другу, ноги врозь, пятки соединить, держаться за руки. 1 – наклон первого партнёра вперёд, второй тянет его на себя. 2 – аналогичные действия выполняются другим партнёром.</p>	
<p>Упражнение «Тачки»</p> <p>И. п. – ребёнок ложится на коврик, руками опирается в пол; взрослый – стоит, держа его за ноги. 1 – 6 – ребёнок передвигается на руках, взрослый помогает ему, держа за ноги.</p>	

Каждый человек должен уметь **плавать**. И чем раньше он научится, тем лучше. Успешность обучения **дошкольников** практическим навыкам **плавания** и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации.