

Як підготувати дитину до плавання?

Ви вже замислювались над тим, щоб віддати дитину в секцію плавання? Дітям рекомендується починати займатися плаванням не раніше чотирирічного віку, коли в них уже досить розвинені навички, необхідні для того, щоби триматись на поверхні води. Але до цього моменту ви можете за допомогою різних ігор привчити малюка до води й підготувати до плавання.

Як навчити дитину плавати

- 1. Бризки води.** Дозволяйте дитині плескатись у (надувному) басейні, це допоможе їй звикнути до руху води. Якщо малюк знає, чого слід очікувати у воді, він буде менше її боятися. Тримайте дитину й рухайте її ніжками, навчаючи її плескатись або бити ніжками по воді. Можна на короткий проміжок часу занурювати малюка у воду.
- 2. Мочіть обличчя дитини водою.** Надування бульбашок допомагає дитині звикнути до мокрому обличчю, оскільки, якщо малюк не любить мочити обличчя, це може стати перешкодою при навчанні плавання. Можна також бризкати водою на голову дитини, якщо її це розважає.
- 3. Подолання страху.** На перших порах ваша дитина може боятись води, тому надійно утримуйте її під пахви й занурюйте у воду повільно. Ходіть у воді разом з дитиною, посміхайтесь і показуйте, що вам подобається перебувати в ній, робіть так доти, доки вона не відчує себе комфортно. Діти, як правило, легше вчаться плавати, якщо перебування у воді приносить їм задоволення.
- 4. Утримання на воді.** Покажіть дитині, що вона може природно триматись на воді. Покладіть голову вашого малюка собі на плече, а тіло опустіть у воду, щоб він міг вільно в ній перебувати. У перший раз це може здатись дитині страшним, тому переконайте малюка в тому, що ви його міцно тримаєте. Відразу ж припиніть вправу, якщо дитина не захоче її продовжувати, навіть якщо вона тривала всього кілька секунд.

5. Занурення з головою. Якщо ваша дитина може затримувати дихання й любить занурювати обличчя у воду, спробуйте переконати її трохи проплисти під водою. Це треба робити обережно, оскільки тиск на вуха й ніс попервах може викликати неприємні відчуття. Почніть із занурення одного боку голови дитини, а потім іншого. Коли вона освоїться, заходьте у воду глибше. У перший раз затисніть ніс дитини під водою, доки вона не навчиться контролювати занурення самостійно.

6. Грайте у водні ігри. Коли ваша дитина звикне перебувати у воді, починайте разом з нею грати в ігри. Нехай малюк наздоганяє іграшки у мілкій зоні басейну або підтримуйте його за живіт і грайте в «супер-героя». Також можна запропонувати дитині плавати на дошці для плавання.

7. Рух ногами. Навчання дитини рухати ногами в басейні є одним з перших кроків при навчанні плавання. Попросіть дитину триматися за дошку для плавання та спробувати проплисти вперед, працюючи ногами. Після того як дитина опанує цю навичку, вона може починати вчитися гребти руками.

8. Гребки руками. Підтримуйте тіло дитини, щоб вона могла вивчити техніку гребків руками. Покажіть їй, як треба гребти правильно, і тренуйте гребки на землі, доки вони не будуть повністю засвоєні, і лише потім переходьте у воду. Коли дитина освоїться з новими рухами, нагадайте їй про те, що треба одночасно гребти руками й ногами. У результаті ви зможете відпустити тіло малюка, і він попливе самостійно.

9. Продовжуйте тренування. Коли дитина засвоїть різні плавальні рухи, попросіть її проплисти від стіни басейну до вас. Почніть з короткої дистанції та поступово, у міру покращення її навичок, збільшуйте відстань між вами й дитиною. Ви можете влаштовувати веселі естафети та придумувати інші заняття, які допоможуть дитині тренуватися плавати та будуть для неї цікавими.

