

Консультация для родителей

«Подвижные игры в бассейне для детей дошкольного возраста»

Подготовила: Юсупова Е.Н.,
инструктор по физической культуре
(плавание)

Вода — естественная среда для человека, она окружает его в материнской утробе и сопровождает потом всю жизнь. Игры в бассейне — это первый шаг к тому, чтобы научиться плавать. Наука говорит, что каждый новорожденный младенец способен на это благодаря инстинкту, но без тренировки вскоре забывает этот навык, и впоследствии ребенку приходится осваивать его заново.

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Умение плавать хоть и не является обязательным, но открывает для ребенка огромные возможности: гармоничное физическое развитие за счет равномерного напряжения всех основных групп мышц во время занятий; тренировка координации движений, вестибулярного аппарата; укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; повышение сопротивляемости болезням за счет закаливающего эффекта; масса положительных эмоций от игр в воде. Последний пункт — обязательное условие, без которого занятия по плаванию не принесут никаких ожидаемых результатов. Именно поэтому так важны игры на воде, помогающие привить детям нужные навыки, а при необходимости — избавиться от страха перед этой стихией.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Если ребенок посещает бассейн с родителем, взрослому следует заранее подготовить разнообразные предметы для игр на воде: это может быть надувной круг, книжки-поплавки, игрушки (плавающие и те, которые тонут), пластиковые бутылки. Все это разбудит фантазию малыша, а его родителю поможет в организации обучающих игр. Подберите ребенку удобные очки для подводного плавания — это избавит его от страха открывать глаза под водой и сделает обучение гораздо интереснее.

«Выход в открытый космос» Упражнение, помогающее детям научиться задерживать дыхание под водой. Вначале последовательность действий желательно отработать на суше, особенно если ребенок боится нырять. Для этого необходимо по команде надеть «скафандр» (подводные очки), а затем сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, присесть на корточки. Через несколько секунд встать и выпустить воздух. Процесс пойдет продуктивнее и веселее, если взрослый будет параллельно выполнять те же действия. Убедившись, что ребенок все делает правильно, можно переходить к испытаниям на воде. Впоследствии эту игру можно усложнять, давая малышу различные задания — например, устранить поломку, соединив две крупные части пластмассового конструктора. Используйте космическую тему во время подводных игр, ведь настоящие космонавты тоже тренируются под водой!

«Джинн в бутылке» Эта игра помогает закрепить умение нырять с открытыми глазами. От ребенка требуется аккуратно опустить пластиковую бутылку горлышком вниз до самого дна, после чего выпустить из нее пузырьки воздуха. Вместо бутылки подойдет любая небольшая емкость, например формочка для игр с песком. Любознательного малыша надолго увлекут эксперименты с булькающими воздушными пузырями.

«Морская звезда» Чтобы держаться на воде и не тонуть, достаточно набрать в грудь побольше воздуха и принять позу звезды: раскинуть руки и ноги, свободно покачиваясь на волнах животом вниз. Лицо при этом должно быть погружено в воду так, чтобы голова продолжала линию позвоночника. Другой вариант упражнения — лежа на спине. В этом случае обучаемый должен следить, чтобы его живот слегка выступал над поверхностью воды. Такое упражнение, особенно его второй вариант, когда не нужно задерживать дыхание, дает ребенку ощущение безопасности на воде. Если ребенок хорошо научился делать «морскую звезду» лицом вверх, предложите ему пошевелить ногами и руками — покажите, что на спине можно плыть.

«Дельфинарий» Когда ребенок уже не боится нырять и уверенно чувствует себя под водой, можно поиграть с ним в дельфинарий. Для этого понадобится надувной круг или плавучий обруч, а лучше несколько. У этой игры может быть множество вариантов в зависимости от имеющегося реквизита и размеров бассейна. Задача ребенка заключается в том, чтобы выныривать из воды, попадая в конкретный заданный круг. А цепочка из обручей может стать целой полосой препятствий для маленького пловца.