

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 83  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



**Консультация для родителей  
тема: Методика проведения водных процедур до обучения плаванию.**

**Санкт-Петербург  
2013 г.**

## Методика проведения водных процедур до обучения плаванию.

Водные процедуры достаточно просты, легко дозируются. Однако эффект от них сильнее, чем от воздушных ванн: при этом происходит тренировка как нервной, так и сердечно-сосудистой системы. Все это способствует укреплению организма.

Водные процедуры начинают с умывания лица, рук, шеи и верхней части груди. Теплую воду постепенно охлаждают. Через некоторое время можно перейти к обтиранию тела смоченной в воде губкой или влажным полотенцем. Все движения выполняют быстро и энергично. Процедура длится не более 1—2 минут. Затем вытираются сухим полотенцем до тех пор, пока не появится приятное ощущение тепла, а кожа не покраснеет.

На этом построена одна из игр — «чинилок» И. Васильевой: согреть воду до 75-80 градусов — до терпимости рукой, налить в тазик, смочить маленькое полотенце, отжать и как можно быстрее обтереть им все тело ребенка (руки, ноги, спинку, живот). Затем отпустить его побегать погулять по квартире голеньким — минут на 5 (только чтобы не было сквозняков). Затем повторить процедуру. Потом обтереть полотенцем, одеть ребенка. Скачок температуры, который при этом происходит, дает сильный тренирующий эффект для всего организма: обмена веществ, защитной системы и микрофлоры.

После того как ребенок привыкнет к предыдущим процедурам, его начинают приучать к обливанию из лейки или под душем. Проводят его после солнечной ванны или утренней гимнастики. При этом длительность пребывания ребенка под душем составляет от 15 до 35 секунд (высота падения воды во время этой процедуры не должна превышать 40-50 см). При этом детей учат дышать, не обращая внимания на струю воды в то время, когда они льют воду себе на голову, умывают лицо. В дальнейшем их учат входить в воду, ходить по дну ванны, устланной специальным ковриком, держась за руки взрослого и самостоятельно, подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать (в том числе, присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду), погружаться в воду и т.д. Однако к самому плаванию это пока отношения не имеет.

Параллельно детей учат общеразвивающим, специальным игровым и вспомогательным упражнениям на суше — в физкультурном зале, на бортике в бассейне (они выполняются стоя, сидя, лежа на спине и на груди), которые «подводят» детей к освоению позиции «пловцов». Только после их освоения переходят к обучению собственно плаванию.

**Плавание** — способность удерживать тело на поверхности или на определенном уровне в воде. При работе с детьми выделяют игровое плавание, с помощью рук и ног.

*Плавание игровое* — совокупность технических приемов, включающих:

- плавание на месте (руки выполняют мелкие движения, как бы опираясь на воду; ноги, согнутые в суставах, совершают короткие одновременные или попеременные гребки);
- ходьбу» в воде (приподнимания, выпрыгивания, остановки, повороты и перевороты, обманные движения — финты).

*Плавание с помощью рук* — это плавание с пассивно вытянутыми ногами. Применяется для изучения и совершенствования техники движений рук в способах кроль на груди и на спине, дельфин, ребе в брасе и на боку.

*Плавание с помощью ног* — плавание без работы рук. Применяется как упражнение для изучения и совершенствования техники движений ног во всех способах плавания. Может выполняться с доской в руках и без нее, с поднятой над поверхностью воды головой и с погруженным в воду лицом, с руками, вытянутыми вперед или прижатыми к туловищу.

Ниже представлены **подготовительные упражнения** для освоения водной среды, которые можно рекомендовать родителям детей младшего дошкольного возраста. Упражнения не являются авторскими, а представляют собой апробированную и хорошо зарекомендовавшую себя систему, разработанную другими педагогами.

### **Простое умывание**

Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведерочка), пусть вода спокойно стекает, далее следует сделать то же самое под душем.

### **Упражнения на дыхание**

- Сказать ребенку, чтобы он задержал дыхание на счет «три», громко считать вслух: «раз, два, три».
- Ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, родитель громко считает (чем длительнее задержка, тем лучше).
- Малыш плотно смыкает губы и делает громкий энергичный выдох, пытаясь при этом произнести «Ху!».
- Ребенок надувает обычный воздушный шарик, сопротивление воздуха заставляет его надувать шарик быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде.
- Ребенок сдувает различные предметы (небольшой бумажный листок, перышко и пр.), что создает условия для игровых соревнований. Предмет должен находиться на ладони на уровне подбородка на расстоянии примерно 15 см (далее ладонь можно отводить все дальше). Можно посоревноваться с ребенком: кто быстрее и дальше сдует выбранный предмет.

## **Упражнения на формирование навыка дыхания в воде**

- Ребенок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дую, как на горячий чай, суп.
- Малыш сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая ямка.
- Игра «Морской ветерок». Дую на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие легкие игрушки, ребенок подталкивает их дыханием.
- Ребенок опускает в воду лицо и выдыхает через рот — «пускание пузырей».

Чтобы помочь ребенку найти оптимальный вариант выдоха под водой, надо попросить его выдыхать в воду, как бы произнося «пэ...», «фу...», «ху...». Это поможет адаптироваться к гидростатическому давлению.

## **Упражнения на погружение лица в воду с открыванием глаз**

- Когда ребенок сидит в ванной, следует сказать ему, чтобы он задержал дыхание и опустил лицо в воду.
- Сделать все, как в предыдущем упражнении, только глаза нужно открыть в воде.
- Разбросать на дне ванны разноцветные игрушки, пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой, затем попросить его выбрать и достать самую любимую и т.д. (вариантов много).

Кроме выполнения данных упражнений, надо обязательно познакомить ребенка в домашних условиях с такими вещами, как резиновая шапочка, полотенце, мыло, купальные принадлежности, нарукавники, круги; объяснить ребенку, для чего это все нужно, приучить его надевать шапочку, купальник, нарукавники и круг.