

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «  
Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Крепыш».

## Практическое занятие «Учимся нырять»

Разработала: Краснова Т. А.

Инструктор по физической культуре

г. Новокузнецк, 2019 г.

## **ПОГРУЖЕНИЯ.**

С двадцатого занятия начните постепенно готовить ребенка к погружению, то есть кратковременному окунанию с головой под воду, с помощью учителя или самостоятельно. Допустимость погружений в грудном возрасте основана на наличии у новорожденного дыхательного рефлекса — врожденной способности к задержке дыхания. Цель погружений — стимулировать активные плавательные движения ногами и руками, поддержать врожденную способность к задержке дыхания, помогающую привить ребенку бесстрашие, привычку к воде. Начинаем с коротких поливов. Для этого берем малыша в кольцо левой руки, фиксируя затылок ребенка своим плечом, так, чтобы можно было видеть лицо ребенка и контролировать его вдох и выдох. Используя команду «ныряй», выполняем поливы на лицо ребенка под счет: сначала короткий на 1-2, затем 1-2-3, и т. д. И только после того, как ребенок начинает реагировать на команду «ныряй», мы начинаем окунания. Делается это так: во время проводки на груди (только на груди!) с поддержкой «дугой», или «ковш» нужно частично (до уровня носа) погружать под воду голову ребенка вначале на 1 секунду, потом на 2, 3, 4 секунды. Если в течение двух-трех занятий ребенок легко справляется с этим упражнением, то на двадцать третьем—двадцать пятом занятиях сделайте следующее. Ребенок поддерживается в воде в вертикальном положении. Учитель громко считает произносит: «Ныряй!» По этой команде учитель погружает ребенка под воду. Вначале до уровня носа — несколько раз по 4—5 секунд. А затем до уровня глаз—3 раза: первый — на 3 секунды, второй — на 4 и третий — на 5 секунд с перерывами в 6—8 секунд. В течение одного занятия можно сделать 5—6 погружений, не больше!

## **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ РОДИТЕЛЯМ ОТ НЕКОТОРЫХ ДОВОЛЬНО ЧАСТЫХ И ТИПИЧНЫХ ОШИБОК.**

1. Занимаясь горизонтальными проводками, не забывайте давать ребенку отдых в полувертикальном и вертикальном положении — однотипность упражнений быстро утомляет малыша, и он начинает капризничать. В первом классе такой отдых на 1—2 минуты требуется после каждых 2—4 минут любых упражнений.
  2. Следите, чтобы ребенок занимал во время проводки строго горизонтальное положение и был полностью (кроме лица) погружен в воду.
  3. Не увеличивайте рекомендованное число упражнений и продолжительность занятий.
  4. Не начинайте погружения под воду из положения ребенка на спине и ни в коем случае не пытайтесь погружать плачущего ребенка.
  5. Ни на одну секунду не выпускайте ребенка из поля зрения.
- В более старшем возрасте (7-8 месяцев) можно приотпускать ребенка во время ныряния. Сначала на секундочку, постепенно увеличивая время, если малыш справляется хорошо. Ребенок начинает выплывать сам, используя

навыки задержки дыхания, двигательной активности и инстинкты самосохранения. Средняя задержка дыхания у детей к 1 году – 5-7 секунд. В 1 годик дети самостоятельно ныряют, садятся и достают игрушки из-под воды. Задерживают дыхание осознанно, проходя под перекладиной. Все упражнения на погружения ребенка под воду тщательно контролируются взрослыми.