

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

Практическое занятие

«Всё о нырянии грудничков».

Разработала: Краснова Т. А.

Инструктор по физической культуре

г. Новокузнецк, 2020 г.

Ныряние помогает малышу обрести чувство уверенности. Он учится произвольно и сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться. Упражнения в нырянии практически знакомят его и с подъемной силой воды. Но начинается все с.....

У каждого ребенка есть врожденный рефлекс задержки дыхания, используя этот рефлекс, учим ребенка нырять.

Со второго месяца жизни ребенка начинаем делать короткие поливы. Перед поливом произносим ласково, но четко и громко команду «Ныряй!»

Команду не растягивать, не совмещать с поливом. Наша задача, чтобы ребенок задерживал дыхание по команде.

Обычно через 2-3 недели поливов, малыш начинает задерживать дыхание по команде, далее начинаем короткие окунания до рта, закрепив такие ныряния 2-3 занятия, выполняем короткие окунания лица в воду, и опять только освоив предыдущий вид ныряний, переходим к более продолжительным проныриваниям.

Средняя задержка дыхания у детей к 1 году 5-6 секунд, подчеркиваю – средняя! Поэтому будьте внимательны к своим детям, не торопитесь увеличивать время проныривания, стараясь за кем-то успеть. С другой стороны не стоит топтаться на одном месте, если ребенок легко и свободно затаивает дыхание, предположим до 3-х, увеличивайте еще на секунду и закрепляйте дальше. Очень важно после каждого ныряния создавать положительный эмоциональный фон: ласковый, бодрый голос, похвала вызывают у ребенка живой отклик: становясь старше ныряют с удовольствием.

В напольных ваннах ныряние усложняется. Ребенок подрос, прекрасно готовится по команде «Ныряй», проныривает длину ванны, задержка дыхания от 3 до 5 секунд. Начинайте отпускать ребенка во время ныряния сначала на секунду, убедившись, что малыш переносит усложнение хорошо, постепенно увеличивайте время.

К девяти месяцам ребенок начинает стоять самостоятельно, отрывается от опоры на короткое время. К этому времени вы сформировали у ребенка плавательные навыки и осознанную задержку дыхания. Самое время закрепить эти умения в следующей ситуации: ребенок самостоятельно

стоит, лицом к маме, делает один шаг, начинает падать, затаивает дыхание во время падения в воду и проплывает под водой. Мама следит, чтобы помочь встать вовремя. Падения в воду, как и отпускания начинаем с коротких, постепенно увеличиваем время. Важно!!! Следим за реакцией ребенка, чтобы ему нравились такие ныряния, подбадриваем его, поощряем голосом и игрушкой.

И вот ваш ребенок научился падать в воду и задерживать дыхание во время падения, ему все нравится, мы начинаем увеличивать время, чтобы он смог проплывать под водой некоторое время. Мама это время контролирует, дозирует количество ныряний за все занятие, следит за дыханием ребенка.

Еще опишу упражнения, связанные с нырянием. Приседания за игрушкой под воду. Сначала игрушку опускаем неглубоко под водичку, рядом с ребенком, так, чтобы он не тянулся за ней вдаль, а приседал вниз. Малыш должен научиться самостоятельно стоять, можно одной рукой держаться за перекладину, а другой брать игрушку, садясь в воду сначала до рта, затем ниже и ниже, затаивая дыхание и опуская лицо в воду, доставая игрушку со дна.