«Обучение детей плаванию»

Малышам 2-3 года достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным участием в игровом процессе. Малышам полезно просто играть в воде, получая пользу и удовольствие от водных процедур. Даже если у ребенка имеется определённый талант к плаванию – не спешите учить его плавать «как следует» - он вряд ли будет этому рад.

В возрасте 4-5 лет уже можно научить ребенка лежать на воде (на спине), познакомить его с физическими качествами воды (что вода сопротивляется движению наших рук и ног, что на вдохе человек плавает, а на выдохе опускается под воду, что при горизонтальном положении тела человек лучше держится на воде, а в вертикальном - хуже и т. д.). А вот если дети уже в этом возрасте проявляют активный интерес и способности к обучению плаванию, их стоит обучать самым простым элементам плавания, но показывать ребёнку какие-то определённые стили плавания, всё же не стоит. Знакомство с техникой плавания лучше доверить тренеру.

Ваш ребенок достиг 6-7 лет? Это самый благоприятный возраст для обучения плаванию. Теперь он уже в состоянии понимать, что от него хочет инструктор, ведь без этого невозможно добиться нужного результата. У ребенка должно возникнуть так называемое "чувство воды".

Стили плавания – с чего начать?

В том, с какого именно вида плавания следует обучать детей плавать, нет согласного мнения даже у специалистов: одни считают, что начинать надо с кроля, другие, что с браса. Впрочем, решение этого вопроса тоже лучше доверить специалистам. Если же вы вовсе не планируете отдавать сына или дочь в спортивную секцию, то лучшим результатом «домашних» уроков плавания можно считать умение ребёнка легко держаться и передвигаться в воде (пусть даже неизвестным науке стилем плавания), безбоязненно нырять, правильно распределяя дыхание и, главное, получать большое удовольствие от самого процесса.

Инструктор по физической культуре:
Курченко Ю.А.