

4. Співпраця з сім'єю. Поради батькам як вчити дитину плавати вдома.

Усі батьки воліють, щоб їхня дитина росла здоровою, сильною, міцною, але часто забувають, що розвиток фізичних якостей малюка залежить від них самих.

Практика показує: жодні заходи не дадуть позитивних результатів, якщо до них не залучити батьків, якщо поставлені проблеми не розв'язуються разом із ними. Адже батьки – це перші й найавторитетніші вчителі для малечі.

Актуальними й сьогодні є слова В. Сухомлинського про те, що процес формування всебічно розвиненої, здорової особистості на різних вікових етапах неможливий без постійного взаємозв'язку родинного та суспільного виховання.

Основний напрямок діяльності педагогічного колективу нашого закладу – налагодження щирих, довірливих взаємин з батьками. Багато батьків не знають як навчити дитину плавати, та й сподіваються, що хтось колись навчить плавати їхню дитину. Починати вчити дитину плавати можна з 1-2-річного віку. І зовсім не обов'язково користуватися послугами спеціаліста. Це можуть зробити всі батьки, якщо уважно ознайомляться з нашими порадами, будуть наполегливими та терплячими.

Батьки завжди є активними учасниками спортивних свят, розваг, помічниками в усіх починаннях педагогів.

Ми завжди тісно співпрацюємо з батьками наших вихованців. Деякі батьки з острахом ставляться до занять з плавання: бояться, що їхні діти можуть застудитися й захворіти. Тому вже на перших зборах в молодших групах ми ознайомлюємо батьків з роботою басейну:

- режимом роботи басейну;
- створеними умовами;
- методикою роботи з дітьми;
- значенням плавання для загартування дитячого організму;
- медичним обслуговуванням.

Але найпереконливіший аргумент – дні відкритих дверей, під час яких

батьки знайомляться з умовами проведення занять, прийомами і методами роботи, спостерігають за емоційним станом дітей, їх поведінкою.

У роботі з батьками ми часто використовуємо бесіди і консультації. Якщо виникає необхідність, проводимо індивідуальну роботу з батьками: запрошуємо їх до басейну, даємо рекомендації, пропонуємо для ознайомлення спеціальну літературу.

У кожній групі в батьківському куточку, на сторінці, присвяченій фізичному вихованню, висить календар умінь і навичок кожної дитини. Батьки можуть простежити, чого навчилася їхня дитина.

Завдяки спільній роботі з батьками ми домагаємося високих результатів у навчанні дітей плавання.

На жаль, деякі батьки сподіваються навчити дитину плавати в такий спосіб: беруть дитину і, незважаючи на її протест, кидають у воду. Рідко така жорстока «методика» призводить до бажаного: перемагає інстинкт самозбереження. Дитина, вирячивши оченята і захлинаючись, починає відчайдушно молотити руками і ногами по воді, тому деякий час тримається на поверхні. Але найчастіше вона все-таки починає тонути і «страх глибини» залишається назавжди. Буває, що такий безглуздий експеримент закінчується трагедією...

Для навчання дитини плавання вдома, слід ретельно продумати такі питання:

1. Дитина має бути здоровою, тому з нею необхідно пройти медичний огляд та отримати висновки лікаря.
2. Час проведення домашніх занять плаванням – це перша половина дня, перед денним сном.
3. Привчити дитину перед заняттям справляти всі природні потреби.
4. Допомогу дорослого слід поступово зводити до мінімуму, привчаючи дитину самостійно роздягатися, одягати купальні трусики тощо.
5. Перед заняттям необхідно ретельно вимити ванну і підготувати воду відповідної температури і рівня, провітрити ванну кімнату. Якщо лікар

рекомендує якісь добавки (хвойний екстракт), це необхідно виконати.

Контролювати час найзручніше пісочним годинником.

6. Бажано змайструвати складану драбинку і привчати малюка самостійно спускатися у воду.

7. Під час занять не можна відволікатися на телефонні дзвінки або дзвінки у двері. Нізащо не залишайте дитину у ванні саму!

8. Кожне заняття слід організовувати так, щоб це було для дитини святом, а саме перебування у воді якомога кориснішим і радіснішим.

9. Іграшки повинні бути невеликих розмірів, в обмеженій кількості, мати стосунки до води: качки, рибки, водний транспорт, щоб дитина вчилася пірнати «як качка», плавати «як пароплав», тобто своїми діями наслідувати щось знайоме.

Вправи для освоєння з водою:

1. «Водоспад». Дорослий зачерпнувши води у відерце, піднімає його над головою дитини і виливає на неї. Необхідно стежити, щоб дитина, стоячи під «водоспадом», не терла очі і не витирала обличчя руками.

2. «Зануримося». Дитина сідає на живіт дорослого, обнімає його за шию. Дорослий, стоячи у воді, присідає так, щоб вода доходила до шиї. Те саме, але дитина сідає на спину дорослого.

3. «Що там у водичці?». Зробити вдих, затримати дихання, опустити обличчя у воду і відкрити очі. Піднявши голову з води, зробити видих, обличчя руками не витирати.

4. «Пірнемо». Зробити вдих через рот. Присісти під воду з головою – пірнути на 2 – 4 с. Випрямитись, не витираючи обличчя руками.

5. «Поплавець». Вдихнувши якомога більше повітря, присісти під воду з головою, згрупуватися і затримати дихання (голову максимально

наближено до колін). Через 3 – 4 с. тіло спливе на поверхню і плаватиме спокійно, без будь-яких рухів. Потім стати ногами на дно.

6. «Медуза». З положення «поплавець», затримавши дихання, розвести руки й ноги в сторони (м'язи тіла і кінцівок розслаблені) й спливати на

поверхню. Потім стати на дно.

7. «Бульки». Набрати воду в пригорщі і, вмиваючись, повільно видихнути повітря – зробити бульки.

8. «Бризки». З'єднати долоні і набрати в них води. Глибоко вдихнути і з силою видути воду. Вдих виконувати через рот і ніс, видих – через рот.

9. «Хвилі». Напівприсісти і наблизити голову до води (підборіддя біля її поверхні), дмухати на воду, як на гарячий чай.

10. «Лягли вільно і спокійно». Дорослий, підтримуючи дитину під спину, допомагає їй лежати на воді

11. «Зірочка». Лягти на спину, розкинувши руки й ноги.

Поради на літо.

Влітку батьки і діти більше часу проводять разом: їздять у подорожі, влаштовують пікніки, спільно відпочивають і розважаються. Щоб спілкування з малятами стало продуктивним, корисним та розвивальним, пропонуємо батькам організовувати ігри та вправи у воді.

У літню спеку так приємно зануритися у прохолодну водичку, адже малята залюбки хлюпаються у природних водоймах, плескальних басейнах чи навіть у мисці. Тому літо – найкращий час для привчання дітей до води і навчання їх плавання. Пропонуємо батькам добірку простих захопливих ігор та вправ, які окрім загального фізичного розвитку дитячого організму, його оздоровлення та загартування, сприяють розвитку вольової та емоційної сфер, базових особистісних якостей.

Вправи на звикання до води.

«Водичко, водичко, умий моє личко»

(для виконання потрібен тазик або ванна з водою)

Вихователь пропонує дитині зачерпнути водичку в долоні, послухати, як вона м'яко падає у тазик чи ванночку. Потім малюк набирає воду у лійку, спостерігає, як вона ллється, слухає її дзюркотіння. Після цього під віршовий супровід виконує відповідні дії.

Водичко, водичко,

Умий моє личко,
Щоб очки горіли,
Щоб щічки червоніли.

Водичко, водичко!

Умий Олі личко,
Рожеве та біле,
Як яблуко спіле.

Хлюп, хлюп, водиченько!

Підготовчі вправи.

«Повітря в груди набери і замри».

Дорослий голосно лічить :» Один, два, три». На рахунок «три» дитина робить глибокий вдих і затримує дихання наскільки зможе, а вихователь вмикає секундомір. Старшим дітям можна запропонувати, затримавши дихання, полічити подумки до 7-8.

«Роздивимося підводний світ».

Дитина заплющує очі та опускає обличчя у тазик чи ванну з водою. Після кількаразового повторення цієї вправи дорослий пропонує розплющити очі у воді. Щоб зацікавити малюка, на дно можна покласти іграшки, камінчики, черепашки, різнокольорові намистинки. Варто давати дитині завдання: полічити іграшки, намистинки певного кольору; уявити себе рибкою, а потім розповісти про своє життя тощо.

«Бульбашки».

Малюк опускає обличчя у воду і робить спокійний плавний видих, спостерігає за бульбашками, які утворюються. Міркує, на що це схоже.

«Крокодил».

Ця вправа виконується у ванні і допомагає навчити дитину лежати на воді.

Дорослий заохочує малюка уявити себе крокодилом – лягти животиком на воду, опертися на руки, ноги витягнути так, щоб вони не торкалися дна. Завдання можна ускладнювати – пропонувати занурити обличчя у воду і, видихаючи, робити бульбашки, піднімати по черзі праву і ліву руку, «пройтися» руками по дну.

Ігри та вправи у басейні.

Починати виконувати вправи дітям варто на глибині нижче колін, поступово збільшуючи рівень води до стегон, пояса, грудей.

«Зробимо дощик».

Діти зачерпують воду обома руками, піднімають їх догори, ллючи воду на себе.

«Веселі бризки».

Діти стають у коло і , зачерпуючи воду долоньками, бризкають одне на одного, намагаючись не відвертатися.

«Сонечко та дощик».

Під спокійний музичний супровід діти йдуть по периметру басейну, поки «світить сонечко». Коли музика змінюється на бадьору, а вихователь голосно промовляє :»Дощик!», діти починають бризкати водою одне на одного.

«Моторчик».

Дитина бере обома руками порожню закриту пластикову пляшку, лягає животом на воду, руки випрямляє і витягує вперед, швидко перебирає ногами, роблячи «моторчик».

«Під прицілом».

Дорослий ллє воду зі шланга, а діти ховаються від струменя, занурюючись у воду.

«Дельфіни у цирку».

Дорослий тримає обруч під водою перпендикулярно до її поверхні, а діти пропливають крізь нього, витягнувши руки вперед, намагаючись не торкатися до обруча ні руками, ні ногами.

«Магазин».

На одному бортику басейну лежать іграшки —«товари» . На протилежному – камінці - «монетки». Діти по черзі беруть по одній «монетці», пливуть до «магазину», де купують одну іграшку, залишаючи там «монетку», повертаються «додому». «Куплену» іграшку залишають на бортику, знову беруть «монетку», пливуть до «магазину» і т.д. Можна запропонувати дітям поділитися на команди і влаштувати змагання: хто швидше купить усі іграшки.

«Складаємо слова».

(для дітей 5-6 року життя)

У воду кидають пластмасові літери, з яких дитина складає слова, запропоновані дорослим, наприклад : коти, риби, раки, краб, море тощо. Слова з літер діти складають на поверхні бортика (якщо він не високий) або на поверхні води.

Ускладнити вправу можна використавши літери, які тонуть : щоб дістати їх з дна басейну, треба вміти пірнати. Цю вправу можна провести як гру, поділивши дітей на команди.

«Іграшки великі і маленькі».

У басейні біля одного бортика плавають великі і маленькі іграшки (жабки, рибки, кораблики тощо). Діти стоять біля протилежного бортика, на якому знаходяться тазики. За сигналом інструктора :»Знайти маленькі (великі) іграшки! « діти біжать або плывуть до бортика, беруть іграшки відповідного розміру і складають їх у тазик. Разом з інструктором перевіряють, чи всі іграшки потрібного розміру. Важливо, щоб іграшок кожного розміру було не менше, ніж дітей.

«Рятувальний круг».

Дитина кладе перед собою надувний круг, робить глибокий вдих, опускається під воду і намагається встати так, щоб просунути в круг голову, плечі.

«Пливи, іграшко».

Діти дмухають на пінопластові або гумові іграшки, вирізані із зіпсованих надувних кругів, спрямовуючи їхній рух відповідно до завдання: прямо, по колу, зигзагом і т.д. Дібравши іграшки однакові за розміром та матеріалом, можна влаштувати змагання. Перемагає той, чия іграшка допливе до цілі.

«Дружнє коло».

Діти стоять по пояс у воді і тримаються за руки, утворивши коло. За сигналом дорослого присідають, занурюючись у воду з розплющеними очима. На дні лежать різнокольорові намистинки (камінці). Коли діти встають, вихователь запитує, яких намистин більше. Перед зануренням пропонує полічити намистини, а потім перевіряє, хто скільки налічив. Вправа

повторюється 3-4 рази.

«Крабики».

Для проведення цієї гри рівень води у басейні має сягати колін дітей.

Дорослий пропонує малюкам уявити себе морськими крабиками: сісти на дно, зігнувши ноги в колінах, опертися руками ззаду і пройтися вперед чи назад, перебираючи ногами і руками. Можна влаштувати змагання «Хто швидше дійде до бортика». Ускладненням буде, якщо на живіт дитини покласти круглий морський камінчик або інший предмет, а малюк, йдучи, має намагатися не впустити «вантаж» у воду.

«Насоси».

Діти стоять по парах, одне навпроти одного, тримаються за руки. За сигналом дорослого вони починають присідати, занурюючись у воду з головою і видихаючи повітря. Вправа виконується 1,5-2 хвилини.

Якщо проводити ці ігри-вправи систематично та послідовно, то малюки отримають не лише добру фізичну підготовку, а й безліч позитивних емоцій.