

Консультация для родителей

Особенности формирования навыка плавания у детей.

В дошкольном возрасте, не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений.

Важно, чтобы ребенок усвоил элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться и совершенствоваться **навык плавания**. И чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания. Учитывая возрастные особенности ребенка 5—6 лет, выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным.

У детей мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. Этим объясняется тот факт, что ребенок быстро утомляется, однако физическая утомляемость у него быстро проходит. Отсюда понятна непригодность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам. Поэтому ребенку легче бегать, чем стоять на одном месте.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, которые уже к 5 годам достаточно хорошо развиты и постепенно начинают вовлекать в работу и мелкие слаборазвитые группы мышц. Поэтому занятия плаванием для всестороннего развития мышечной системы ребенка особенно благоприятны. Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью, цикличностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечной группы последовательно чередуются, что оказывает очень благоприятное воздействие на ребенка.

Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также благоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. Многие ритмичные движения ног при плавании, особенно в старшем дошкольном возрасте при недостаточно развитом тазовом поясе, обеспечивают большую разностороннюю нагрузку на нижние конечности, укрепляется тазовый пояс.

Пребывание в воде вызывает отдачу тепла, и она будет тем больше, чем ниже температура воды. При продолжительном пребывании в воде

температура тела снижается. Переохлаждение недопустимо. При систематических занятиях плаванием сосудистая система дошкольника быстро приспособляется к изменениям температуры воды и возникает устойчивость к холоду, что немаловажно при закаливании организма.

В 5—6 лет ребенок достаточно хорошо осваивает и выполняет различные движения, однако у него наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. В связи с этим движения дошкольников усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыком, как и умение бегать, прыгать и т. Наиболее эффективным для овладения навыком плавания на начальной стадии обучения ребенка шестого года жизни является плавание неспортивным способом, которое лучше получается у ребенка. Детей знакомят с элементами спортивных стилей, кроль на груди и спине, и с различными их сочетаниями (руки брасс — ноги кроль; руки брасс — ноги дельфин).

Ребенок лучше усваивает неспортивный (облегченный) способ, руки брасс — ноги кроль. При этом дыхание у него произвольное (в спортивном плавании это наиболее трудная часть обучения), что облегчает освоение этого стиля. Обучение плаванию сочетается с различными упражнениями в воде — гидроаэробикой: ходьба и бег по пояс в воде; ходьба, бег спиной вперед; подпрыгивания, прыжки; общеразвивающие упражнения.



