**Как быстро и без страха научить ребёнка плавать**



О том, насколько полезно плавание для детей знает каждый родитель. Но не все догадываются, как научить ребёнка плавать правильно, быстро и не причиняя лишнего стресса. Как не испугать малыша, привить любовь к воде и здоровому активному отдыху у подростка, читайте в статье. Мы рассмотрим ведущие методики, разберём ошибки, которых нельзя допускать, и после прочтения вы сможете смело приступать к практической части!

Содержание:

* [С какого возраста можно начинать учить ребёнка плавать?](https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-nauchit-rebyonka-plavat#%D0%A1)
* [Как преодолеть боязнь воды?](https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-nauchit-rebyonka-plavat#%D0%9A%D0%B0%D0%BA)
* [Основы правильного плавания в различных стилях](https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-nauchit-rebyonka-plavat" \l "%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B)
* [Как научить ребёнка плавать?](https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-nauchit-rebyonka-plavat#%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C)
  + [Обучение плаванию детей дошкольного возраста](https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-nauchit-rebyonka-plavat#%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
* [Ошибки в обучении](https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-nauchit-rebyonka-plavat#%D0%9E%D1%88%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8)

С какого возраста можно начинать учить ребёнка плавать?

Физиологически у ребёнка с рождения есть способность к плаванию. Находясь в утробе матери, он девять месяцев «плавал» в околоплодных водах. Появившись на свет, ребёнок на инстинктивном уровне может задерживать дыхание и осуществлять гребущие движения руками. Тут, правда, есть одна особенность: если не поддерживать этот рефлекс в течение первых двух месяцев – он угасает.

В 70-е годы прошлого столетия ученые из Москвы даже проводили [исследования](https://gdemoideti.ru/blog/exit.php?url=https://swim7.narod.ru/obuchenie_plavaniu_uchenie.html#5) на эту тему. Младенцы в возрасте 1-2 месяцев легко могли держаться на воде, а в дальнейшем 80 % из них демонстрировали высокую сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Возвращаясь к вопросу о возрасте – обучение плаванию стоит начинать тогда, когда родители к этому готовы. Ведь им предстоит вместе с ребёнком преодолеть трудности, избавиться от страхов. С одной стороны, чем старше ребёнок, тем проще с ним договориться. В большинстве случаев, он сам уже осознает преимущества плавания и заинтересован в обучении.

Когда речь идёт о воспитании профессионального пловца, терять драгоценные годы не стоит. Спортивные тренеры советуют приступать к тренировкам в возрасте 4 лет. Именно в этот период отмечается естественная жажда к новому и физиологическая способность мозга быстро освоить координированные движения руками и ногами.

Как преодолеть боязнь воды?

Если ребёнок боится воды, не стоит его убеждать в обратном. Для достижения быстрого результата важно, чтобы занятия проходили в комфортной и безопасной обстановке. Родителям стоит направить внимание не [на преодолении страха](https://gdemoideti.ru/blog/ru/detskie-strahi), а на создании ощущения безопасности. Сделать это можно следующим образом:

* дать возможность привыкнуть к воде. Когда малыш осмотрится, не будет отвлекаться на новые ощущения, стоит рассказать о свойствах воды. Доступным для возраста языком расскажите, что вода при правильном положении тела будет поддерживать его на плаву, «выталкивать» на поверхность. Покажите, что мяч в воде не тонет, объясните, за счёт чего это происходит. Отсутствие страха позволит быстрее достичь желаемого результата;
* дать почувствовать почву под ногами. Не спешите сразу заводить ученика на глубину. Уровень воды до груди – оптимальный на первых этапах обучения. Предложите будущему пловцу поиграть в игры. Хорошо помогает освоиться в воде упражнение «Фонтан»: колени слегка согнуть, чтобы губы находились в воде. В таком положении следует выдувать воздух ртом, до образования пузырей. Такое занятие непременно развлечёт ребёнка и поможет справиться с тревогой. В дальнейшем можно заходить на глубину, где уровень воды достигает ключиц.

При обучении важно соблюдать спокойствие, не торопить ребёнка, не повышать голос. Родитель должен быть «спасательным кругом», «проводником» на пути к неизведанному. Когда страх воды останется позади, приступают к обучению держаться на плаву. Оттягивать этот момент не стоит, поскольку происходит привыкание находиться в воде, касаясь дна.

Сохраняйте спокойствие и будьте уверенным проводником для ребёнка не только в обучении плаванию, но и в любой другой ситуации. Всегда знайте, где находится ваш ребёнок, и что происходит вокруг него, чтобы иметь возможность вовремя оказать ему помощь или поддержку. Скачайте приложение «Где мои дети» из магазинов [AppStore](https://gdemoideti.onelink.me/BfYh?pid=content_team&c=ru&af_channel=blog&af_adset=article&af_ad=kak-nauchit-rebyonka-plavat&af_sub1=CTA) и [GooglePlay](https://gdemoideti.onelink.me/BfYh?pid=content_team&c=ru&af_channel=blog&af_adset=article&af_ad=kak-nauchit-rebyonka-plavat&af_sub1=CTA).

Основы правильного плавания в различных стилях

Независимо от возраста, в котором происходит освоение навыка, важно знать: правильное положение тела – **горизонтальное с опущенным в воду лицом**. Инстинктивно человеку свойственно задирать голову. Но опущенное лицо помогает удерживать баланс и препятствует переутомлению шейных позвонков при длительном нахождении в воде.

Такое положение повышает плавучесть и увеличивает скорость движения при любом стиле. Поэтому, когда вы учите «с нуля», лучше сразу выработать правильное положение, чтобы потом не тратить время и силы на переучивание.

Спортивное плавание выделяет 4 стиля:

1. **Батерфляй**. Для детей, которые только учатся, такой стиль не подходит. Он требует больших физических усилий, отлаженной координации действий. Во время движения пловец «пролетает» над водой, делая одновременные махи руками и всплеск ногами, похожий на движения дельфина.
2. **Брасс.** Руки выполняют широкие, «раздвигающие» движения, а ноги как бы отталкиваются от поверхности воды.
3. **Кроль на груди.** Самый быстрый стиль: руки делают размашистые гребки, а ноги выполняют попеременные махи по типу «ножницы». Большую часть времени лицо пловца погружено в воду. В этом случае вдох происходит на повороте головы.
4. **Кроль на спине.** Движения идентичны предыдущему стилю, только пловец находится на спине. Здесь явное преимущество для детей, которым не комфортно опускать лицо в воду.

Если вы не растите профессионального спортсмена, сразу приучать его к какому-то определённому стилю не стоит. В первую очередь нужно отработать дыхание, работу ног и рук.

Как научить ребёнка плавать?

Если заниматься каждый день, вполне можно достичь желаемого результата за период недельного отпуска. Есть даже экспресс-методы, разработанные опытными инструкторами, позволяющие освоить базовые движения в течение одного-двух дней. Самое главное здесь – не форсировать события и ориентироваться на степень готовности вашего подопечного.

Процесс обучения зависит ещё и от того, что вы хотите получить «на выходе»: нужно ли просто научить ребёнка держаться на плаву или сразу освоить желаемый стиль. Если вы склоняетесь ко второму варианту, профессиональные пловцы рекомендуют начинать с «кроля».

Естественно, что подбирая упражнения, важно ориентироваться на возраст ученика. Далее рассмотрим базовые техники, соответствующие возрастным физиологическим и психологическим особенностям.

**Обучение плаванию детей дошкольного возраста**

Заставлять маленького, но уже человека, плавать без желания нельзя, да и не имеет смысла. В возрасте 3-4 лет ребёнок познает мир через игру. Поэтому в игровой форме можно привить малышу главные навыки, а техника плавания будет отрабатываться по мере взросления.

Предлагаем вашему вниманию несколько упражнений, которые помогут освоить нужные движения:

1. **«Мельница».** Исходное положение: стоя в воде по грудь, руки полусогнуты. Нужно выполнять круговые движения руками, погружая их при опускании в воду. Здесь важно сделать акцент на правильной очередности погружения: в первую очередь с водой соприкасаются кисти, потом предплечья, локти, плечи.
2. **«Ножницы».** Это задание направлено на работу ног. Держась руками за бортик или дно (при небольшой глубине) ребёнку понадобится лечь на воду и делать попеременные махи ногами вверх и вниз.
3. **«Медуза».**Придерживая ученика под грудь, попросите его лечь на воду лицом вниз. Шея, ноги и руки максимально расслаблены. Такое положение учит держаться на плаву и не бояться окунать лицо.
4. **«Морская звезда».** Положение тела схоже с предыдущим, только руки и ноги вытянуты в стороны. Можете усложнить задание, добавив выдох в воду. Если ребёнок не готов лежать лицом вниз, можно начать упражнение с положения на спине.
5. **«Сердце».** Исходное положение: стоя, руки вытянуты вперед. Попросите малыша «нарисовать» сердце, разводя руки в сторону и соединяя их внизу. Плечи и руки должны быть погружены в воду.
6. **«Лягушка».** Ребёнок держится руками за взрослого, осуществляя движения ногами, как бы отталкиваясь от воды.
7. **«Прыжки»** в воде. Предложите малышу присесть, а потом подпрыгнуть, делая одновременно два предыдущих упражнения. Будьте готовы оказать физическую помощь (придержать, поймать) и психологическую поддержку начинающему пловцу.
8. **«Поплавок»**. Исходное положение: стоя. Сделать глубокий вдох и, присев, опуститься ко дну. Предварительно скажите, что понадобится задержать дыхание. В качестве стимула для выполнения можно положить какую-то яркую игрушку на дно.

Такие тренировки помогут освоиться в воде, не плакать при попадании капель в глаза или нос. Вы можете использовать защитную экипировку: очки, шапочку и прочие аксессуары, чтобы создать ребёнку максимальный комфорт.

Если преподнести тренировки как весёлое времяпрепровождение с родителями – ребёнок с нетерпением будет ждать новых увлекательных занятий. К слову, такие занятия обеспечивают хороший психопрофилактический эффект и позволяют снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Суть занятий сводится к нескольким упражнениям:

1. Исходное положение: лёжа на воде, руки упираются в дно. 10 раз погрузить в воду лицо и расслабить мышцы шеи. Естественно, что выполнить упражнение удастся только на небольшой глубине.
2. Выполнение тех же действий с отрывом одной руки от дна бассейна.
3. Выполнение тех же действий с попеременным отрывом рук от дна.

Когда ребёнок освоит третье задание, попросите убрать сразу две руки. Таким способом он научится «лежать» на воде. Но это только половина дела. Дальше следует научить его передвигаться вперёд. Сделать это можно с помощью следующих упражнений:

1. Исходное положение: лёжа на воде, руки плавно выпрямить вперёд. Помните, что спешка и рывки здесь ни к чему.
2. Находясь на воде с вытянутыми руками, оттолкнуться от бортика ногами и «проскользить» вперёд. Когда это получится, добавляем движения ногами (просто шевелить ими без акцента на технику исполнения). Освоив перемещение с ногами, подключаем руки также без привязки к стилю. Пускай ребёнок двигает ими так, как ему комфортно. Единственное требование: не заводить руки за тело, чтобы можно было поднять лицо над водой без потери баланса.
3. Подъём головы. На первых порах голову следует поднимать без вдоха. Важно отработать последовательность действий. Когда это получится, добавляем вдох над водой.

Такой метод был предложен тренером Д. Таракановым. Автор утверждает, что желаемый результат может быть достигнут всего за одно занятие.

Ошибки в обучении

Помимо соблюдения техники и правил, описанных выше, важно не допускать других ошибок. Отметим, чего нужно избегать во время уроков:

* не прибегайте к экстремальным методам. Бросание в воду в надежде на врождённые инстинкты, не имеет ничего общего с обучением. Такой «дедовский» способ чреват серьёзными психологическими последствиями: от стойкой боязни воды до недоверия к родителям (многое зависит от возраста, в котором человек пережил подобную ситуацию);
* не игнорируйте настроение своего ученика. Если он чем-то обеспокоен, встревожен или расстроен, выслушайте его и лишь потом принимайте решение о продолжении занятия;
* не давайте негативную оценку неудачным попыткам. Акцентируйте внимание на успехах. Они обязательно есть;
* не ждите, что детская координация движений будет идентична движениям взрослого человека. Учитывайте возрастные физиологические возможности;
* не используйте надувные круги. Они формируют неправильную привычку вертикального положения. Чтобы обезопасить малыша и снизить нагрузку лучше использовать жилеты или нарукавники (а при возможности лучше обойтись без них вовсе).

Вот, пожалуй, и всё, что потребуется знать родителям, которые начинают осваивать профессию личного инструктора. Помогите ребёнку полюбить водное пространство, научите его базовым движениям, отработайте координацию рук, ног и правильное дыхание. Не спешите приступать к новому этапу, если ребёнок не усвоил и не закрепил приобретённые навыки. Во время занятий соблюдайте рекомендации, описанные в статье, учитывайте возрастные, психологические особенности подопечного, сохраняйте позитивный настрой и верьте в свои силы!