ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ
РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ № 932

В рамках проекта «Московские дети умеют плавать»

Рекомендации для родителей и педагогов

Выполнили: Педагог дополнительного образования: Тараскина Светлана Викторовна
Воспитатель: Соколова Светлана Юрьевна

Плавание помогает ребенку правильно развиваться:

* *Физическое развитие.* Активные и естественные движения, которые совершает ребенок в воде, способствуют укреплению мышц, позвоночника, костей.
* *Психическое развитие.* Вода для маленького ребенка – естественная среда, погружаясь в которую, он испытывает спокойствие и уверенность. Такое расслабляющее действие воды снимает стресс (в том числе родовой), поднимает настроение, улучшает сон.
* *Внутренние органы.* Активные движения в воде улучшают кровообращение, а когда кровь лучше доходит до органов, они быстрее развиваются. Особо важным представляется польза плавания для:

- мозга (ускоряются нервные процессы),
- легких (увеличивается их жизненная емкость),
- сердечно-сосудистой системы (ее общее укрепление)
- желудочно-кишечного тракта (улучшается перистальтика кишечника).

* *Здоровье.* Постоянное купание и плавание действуют закаливающе, формируют стойкий иммунитет к различным, в том числе простудным инфекциям.
* *Массаж.* В процессе плавания вода естественным образом массирует кожу и мышцы, расслабляя и способствуя еще более активному кровоснабжению органов. Для младенцев важно также, что вода очищает потовые железы, улучшая таким образом кожное дыхание, которое в этом возрасте доминирует.

*В чем все-таки польза плавания?

Чем же полезно грудничковое плавание?

Оно укрепляет мышцы, развивает органы дыхания, успокаивает нервную систему, расслабляет спазмированные и, наоборот, стимулирует вялые мышцы, тренирует работу сердечно - сосудистой системы и, конечно же, является мощным закаливающим фактором.

С чего начать?

Начинать занятия следует как можно раньше, ещё в период новорождённости (до 1 месяца жизни), пока у ребёнка хорошо развиты безусловные рефлексы, а его организм ещё "не забыл" период своего внутриутробного существования, а поэтому ему легче адаптироваться к водной среде. Ведь она для новорождённого пока ещё даже более привычна, чем воздушная.

Первое занятие по плаванию не должно быть длинным, но постепенно его продолжительность можно удлинять, в том числе и увеличивать время проведения под водой.

Готовимся к плаванию!

Перед плаванием разогрейте ребенка с помощью массажа:

В основном применяются приёмы - поглаживание и растирание. Они выполняются без отрыва рук, обходя сосочки и область сердца, но захватывая межрёберные мышцы. Позвоночник и область почек также не растираем и не разминаем.

Готовим ванну:

Обрабатываем ванну сначала только хозяйственным мылом, затем ополаскиваем горячей водой. Снова обрабатываем детским мылом и опять ополаскиваем горячей водой. Заливаем воду до комфортной температуры 36 - 37 градусов. Каждую неделю температуру воды снижаем на 0,5 градуса, но не более, чем до 30 градусов.

Начинаем с грудничкового плавания

* Руки мамы или папы вдоль туловища, - правая на груди, а левая на спинке. Большой палец правой руки подстраховывает подбородок, чтобы не произошло захлёбывание. Ведь новорождённый ребёнок пока не может сам держать голову.

Упражнение заключается в ходьбе по дну ванны.
Это упражнение выполняется 5 - 6 раз.

1.Ходьба по дну

* Из положения "стоя" - (правая рука мамы остаётся на груди, левая поднимается на голову; пальцы разворачиваем на себя), переходим в положение "лёжа на спине".

Правую руку перемещаем под голову. Большие пальцы правой и левой рук подстраховывают подбородок ребёнка.

Проводится медленное плавание на спинке "восьмёрками". Делаем 5-6 "восьмёрок".

2.Челночок

* В положении лёжа на спинке подводим ребёнка к торцу ванны так, чтобы он своими ногами смог оттолкнуться от стенки. Упражнение проводится под контролем ротика и носика.
Выполняется 6-7 раз.

3. Толчки

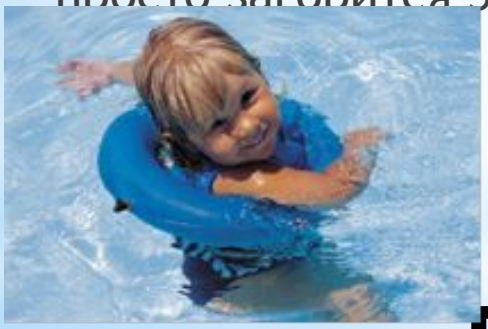
* В положении «лёжа на животе» правая рука мамы идёт под левую подмышку ребёнка. Подбородок ребёнка, - в изгибы лучезапястных суставов взрослого. Левая рука подстраховывает затылок.
* Делаем "восьмёрки" на животе.
* Делаем 5-6 "восьмёрок".

4.Восьмерки на животе

* Ныряние выполняется так: левой рукой зачерпываем воду, поливаем со своих пальцев на лобик ребёнка, подавая одновременно медленную звуковую команду: "Ныряем".
* Имитация ныряния проводится 5-6 раз.
* Как только малыш начинает задерживать дыхание, с последними каплями воды опускаем его под воду. При этом левая рука идёт на затылок.

5.Имитация ныряния

* Если девиз: «плавать раньше чем ходить» не для вас, то профессионалы рекомендуют обучать ребенка плаванию в 6-7 лет: к этому возрасту у ребенка уже сформированы необходимые двигательные навыки и координация. Начинайте от простого к сложному, не забывайте о том, что «повторенье – мать ученья».
* Первые занятия должны укладываться в 5 - 10 минут.
* Начинайте сейчас. В ванной! Первые подготовительные упражнения можете с успехом практиковать прямо во время мытья. Скажите ребенку: «сейчас мы искупаемся, а потом будем учиться плавать (играть в спасателя или водолаза). Хочешь?» Да конечно, он хочет, не сомневайтесь! Ребенок просто загорится этой идеей.



Учим ребенка плавать (когда, где и как)…

1.Научите ребенка ***выдыхать в воду***, объясните ему, что все великие пловцы выдыхают только в воду. Для начала пусть малыш опустит подбородок в воду и выдыхает на поверхность, создавая волну. Чуть позже усложните упражнение и предложите выдыхать воздух под водой.

2.Научите ребенка ***задерживать дыхание*** под водой. Пусть набирает полные легкие воздуха, окунается с головой и держится как можно дольше. А вы в это время считай секунды и непременно сообщай о победных результатах.

3.Необходимо обучить его ***открывать глаза под водой***. Это совсем просто – накидайте на дно ванной игрушек, и пускай себе достает их по очереди.

* **Перед тем, как научить плавать ребенка, покажи ему несколько чудесных упражнений, которые любое дитятко освоит очень быстро.**

1. Осознать выталкивающую силу воды и сделать маленькое открытие малышу поможет *упражнение «поплавок» или «бочонок»* – ребенок делает вдох, задерживает дыхание и погружается в воду, где обхватывает ножки, группируется и всплывает как бочонок.

2. Лежание на спине **- стоя по пояс в воде, ребенок должен поднять руки и, слегка отталкиваясь ногами, плавно, без рывков откинуться назад и лечь на воду, погрузив затылок и уши. Руки и ноги слегка разведены. Тело расслаблено.**

3.Лежание на животе **– ребенок делает вдох, задерживает дыхание, поднимает руки, и опять же плавно наклоняется вперед и распластывается на поверхности воды. Лицо должно быть погружено в воду. Вам нужно быть рядом и слегка страховать чадо, придавая ему горизонтальное положение.**

1. "Морская звездочка"

* Глубина воды по пояс.
* Для выполнения упражнения в положении стоя надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).
* Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

2. "Буксир"

* Упражнение выполняется в паре.
* Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.
* Правила: лежащий на воде ногами не работает.

* Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде

* Ознакомление с правильными движениями рук и ног до того, как научить плавать ребенка, обсуждению, конечно же, не подлежит.

Упражнения для ног: малыш держится за бортик бассейна или за родителя и активно двигает прямыми ножками, с оттянутым носком, вверх и вниз, создавая пену и брызги. Целые фонтаны брызг! Обязательно обратите внимание ребенка на то, что тело должно быть расположено горизонтально, а для этого нужно активнее работать ножками.

* Теперь берите дитя на буксир и ходите с ним вдоль берега. Потом позвольте это сделать ему самостоятельно, с мячом или пенопластовой доской.

Упражнения для рук: самое время осваивать на берегу движения руками. Брассом (одновременные, загребающие под себя движения) или кролем (попеременные круговые движения рук). После тренировки на берегу ребенок, стоя по грудь в воде, закрепляет навыки.

* Пусть почувствует сопротивление и упругость воды. Следите за тем, чтобы пальцы ладоней были сомкнуты, и гребок шел под себя. Теперь, поддерживая дитя под грудь, дайте ему вдоволь помолотить руками воду.

3.Упражнения для ног и рук

Стоя по пояс в воде, ребенок должен поднять руки верх, свести ладони, немного присесть и, оттолкнувшись от дна, свободно заскользить по воде. Сейчас двигать руками и ногами не нужно. Лицо должно быть погружено в воду. Пусть тренируется скользить по воде как можно дальше.

Когда ребенок освоит скольжение, смело переходите к плаванию: ребенок должен, скользя по воде, учиться двигать руками и ногами. Отойдите на пару-тройку метров и предложите проплыть до вас.

* Тренеры дают советы родителям начинать обучение сразу на глубокой воде – чтобы не было соблазна постоянно опускать ноги вниз, ища опору. НО будьте рядом, страхуйте, подбадривайте и хвалите своего пловца.

4.Свободное скольжение по воде и первый заплыв

* Игры, способствующие выработке навыка скольжения

1. "Стрела"

* Для игры необходимо 2 и более играющих (дети) и взрослый
* Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Взрослый одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.
* Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.
* Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта (если это бассейн) и скользить без движений.

2. "Винт"

* Игра выполняется в бассейне.
* Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.
* Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов, и при этом проскользит дальше всех.

* Советы родителям:

* Разумеется, главное в том, как научить плавать ребенка, советы родителям – личный пример. Если вы начнете с лекции: «брасс – это стиль плавания, при котором выполняются симметричные движения руками и ногами…» ребенок сбежит от вас, даже не поняв толком, чего от него хотят. Сначала покажите, затем сделайте это вместе и лишь потом пускай ребенок самостоятельно демонстрирует вам «стиль».

* Не гонитесь за техникой – сейчас самое главное в том, как научить плавать малыша, это чтобы ребенок не только научился держаться на воде, но и получал удовольствие от плавания, чувствовал воду. Возможно, в конце лета он сам попросит отвести его в спортивную секцию, где опытный тренер научит его плавать баттерфляем. О том, где найти такой бассейн читайте в следующей рубрике.

5.Делай, как я

Северо-Восточный административный округ (СВАО)

- Алексеевская Бассейн на алексеевской фитнес-клуба "ЗЕБРА"
- Алексеевская Бассейн завода Квант
- Алтуфьево Бассейн ДЮСШ № 80
- Алтуфьево Бассейн ДЮСШ № 83
- Алтуфьево ИКС-ФИТ
- Алтуфьево ИКС-ФИТ Многофункциональный Детский Спортивный Комплекс
- Бибирево Бассейн "Алтуфьевский"
- ВДНХ "Ква-Ква Парк"
- ВДНХ Бассейн Детского оздоровительно-образовательного центра (ДООЦ)
- Владыкино Бассейн СДЮШОР №076
- Отрадное ИКС-ФИТ
- Медведково ФОК Яуза
- Медведково Бассейн ФОК Полярная звезда
- Петровско-Разумовская Бассейн Московской сельскохозяйственной Академии
- Свиблово Бассейн СК Медведково

Бассейны СВАО

* Просторный спортивный бассейн длиной 25 метров – 3 дорожки. Глубина бассейна подойдёт как для взрослых, так и для детей.
* Вода проходит несколько кругов очистки озоном. Ежедневно в бассейне проводятся занятия по:

- аквааэробике,
- водному поло,
- разнообразные детские программы.

* За обстановкой в бассейне наблюдают опытные инструкторы, которые всегда помогут в затруднительной ситуации, а при желании проведут индивидуальные тренировки.
* Время работы с 7.00 до 22.00

Адрес и схема проезда

* Телефон для справок: +7 (495) 707-05-83
* Телефон администрации: +7 (495) 707-05-81
* Электронная почта dush80-svao@mail.ru
* Адрес: 127543, г. Москва, ул. Корнейчука д. 28 корпус 2
* Проезд от м. Медведково

Выход из 1-го вагона, далее на авт. № 606 до остановки "Поликлиника"

* Проезд от м. Бибирево

Выход из последнего выгона, далее на авт. № 290 до остановки "Поликлиника"

* Проезд от м. Алтуфьево

Выход из последнего вагона, далее на авт. № 815, 259 до ост. "Поликлиника"

Бассейн на Корнейчука

Бассейн Спортивный комплекс Медведково	Заповедная 3	Ботанический Сад Отрадное Свиблово	+7 495 4767500
Спорткомплекс Филиал "МПО им. И. Румянцева"	ул. Писцовая, д. 12	Дмитровская Савеловская	+7(495) 685 06 47
Бассейн спортивного комплекса ТСХА	Лиственничная аллея, дом 12А	Петровско-Разумовская	+7 499 9762926
Бассейн фитнес клуба ИКС- ФИТ.Орбита	Отрадная 8	Отрадное	+7 495 7836690
Бассейн фитнес клуба Pride Club	Всеволода Вишневского, 4б	Дмитровская Тимирязевская	(495) 580- 78- 00

Ближайшие бассейны с детской ванной (лягушатником)

Бассейн «Дегунино»	Керамический пр-д, д.61, к.3	Петровско-Разумовская	+7 495 483-0255
Бассейн автокомбината 3, спорткомплекс «Лихоборы»	3-й Нижнелихоборский проезд, дом 1	Войковская Петровско-Разумовская	+7 495 4825428
Бригантина Специализированная ДЮСШ олимпийского резерва по плаванию	Коминтерна, стр. 16	Медведково	926-07-21
Аква клуб загородного клуба ЮНА-ЛАЙФ	Свердлова	Тимирязевская	+7 495 5792184
Бассейн «Останкино»	Большая Марфинская 7	ВДНХ Владыкино	+7 495 6199912

* **Продолжение списка бассейнов с лягушатниками**

Спортивные школы

ГОУ ДОСН ДЮСШ №83 имени А.Я. Гомельского

(есть бесплатные направления)

* **Баскетбол**
* **Гандбол**
* **Плавание**
* **Спортивные танцы**
* **Футбол**

Адрес: Белозерская ул., д. 14 (р-н Бибирево)
Телефон: (495) 707-0551
Сайт: www.basketball83.ru/

ДЮСШ №80

* **Плавание**
* **Баскетбол**
* **Гандбол**
* **Футбол**
* **Теннис**

Адрес: Корнейчука ул., д. 28, к.2
(р-н Бибирево)
Телефон: (495) 707 0583

Противопоказаний к плаванию очень мало. К ним относят:

- тяжелые врожденные пороки сердца,
- различные острые заболевания (пневмония, ОРВИ с лихорадкой) в период обострения,
- неврологическая патология, которой сопутствует судорожный синдром,
- серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, которые требуют фиксации конечностей,
- кожные инфекции,
- мокнущие диатезы,
- детский паралич,
- эпилепсия,
- глубокая недоношенность.

* *Могут не допустить к плаванию недоношенных детей, а также детей с рахитом и железодефицитной анемией.*
* *Для исключения состояний, не позволяющих заниматься плаванием, перед началом занятий следует проконсультироваться с педиатром, детским невропатологом и ортопедом.*

Противопоказания к плаванию

Будьте
здоровы
и
растите
здоровых детей !