



**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 считайте секунды и непременно сообщайте 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 дитя 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 расплывается 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 ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки 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, загребаящие 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 вверх, 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

## 1. "Стрела"

- \* Для игры необходимо 2 и более играющих (дети) и взрослый
- \* Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке 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.

\* **Игры, способствующие  
выработке навыка  
скольжения**

\* 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



- 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](mailto: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	+ 7 495 4767500
		Сад	
		Отрадное	
		Свиблово	

Спорткомплекс Филиал "МПО им. И. Румянцева"	ул. Писцовая, д. 12	Дмитровская	+ 7(495) 685 06 47
		Савеловская	

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 Вишневого, 46	Дмитровская	(495) 580- 78- 00
		Тимирязевская	

# 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 Свердловла Тимирязевская +7 495 5792184

Бассейн «Останкино»	Большая Марфинская 7	ВДНХ Владыкино	+ 7 495 6199912
---------------------	----------------------	-------------------	-----------------

**\* Продолжение списка бассейнов с  
лягушатниками**

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/](http://www.basketball83.ru/)

ДЮСШ №80

- \* Плавание
- \* Баскетбол
- \* Гандбол
- \* Футбол
- \* Теннис

Адрес: Корнейчука ул., д. 28, к.2

(р-н Бибирево)

Телефон: (495) 707-0583



# Спортивные школы

*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!

