



**Практические советы  
по преодолению водобоязни  
и освоению с водной средой  
(для родителей)**

1. Как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите, дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной, лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.
2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»).
4. Следующий шаг - открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение - нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза в воде и, увидев лежащий на дне предмет, достать его. Потом обязательно похвалите его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.
5. Дыхание - важное упражнение в плавании. Вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой рыбкам песенку»: на выдохе нужно произносить звук [у]. Это упражнение можно выполнять, сидя за столом, опуская лицо в тазик с водой.
6. Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.
7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания (Подводная лодка). Постепенно освобождайтесь от опоры на руки.
8. На задержке дыхания спине, убрать руки со дна и сами поддержите ему затылок рукой.
9. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые, носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Затем приняв горизонтальное положение в воде, сначала медленно

или по направлению к берегу.

Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполните погружение с головой на несколько секунд.

Предложите ребенку (с вашей помощью), оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее - в согласовании с движениями ног кролем.

Предложите ребенку следующие упражнения.

Лежа в упоре на руках, плечи под водой. После глубокого вдоха опустите лицо в воду и одновременно поднимите руки вверх («Лодочка»). Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие.

Стоя в воде по пояс, после вдоха оттолкнуться ногами от дна и выполнить скольжение на груди. Ребенка можно слегка поддерживать за пояс.

Сесть на дно, руки вытянуть вперед. После вдоха поднять таз, голову положить на воду. Чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки.

То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно, подстрахуйте ребенка, для лучшей ориентации выполняйте упражнение вдоль берега.

Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Обязательно научите ребенка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно. Если дна под ногами нет - не паникуйте, а проплывите немного вперед.

Все эти советы - лишь часть мер для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.

Консультация подготовлена по материалам пособия А.Чемановой  
"Система обучения плаванию детей дошкольного возраста".



### **Польза занятий детским плаванием**

Купание, по мнению большинства, это дополнительная угроза простуд, отитов, насморков. Да и забот много! А



беге и прыжках пока и речи нет. Ведь каждое занятие в воде – это серьезная физическая нагрузка на маленький организм, вспомните свои взрослые ощущения во время отпуска на море. Вечером ложишься в кровать после множества морских процедур и тебя еще будто «качает» морская волна. Вот и младенцы после плавания испытывают то же самое.

#### Рекомендации для родителей

##### Закаливайте детский организм!

Закаливание – комплексная система воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к ослабляющим здоровье факторам. Обеспечивает адаптацию организма к изменяющимся климатическим воздействиям.

Закаливание воздухом. Необходимо применять регулярное проветривание помещения в присутствии детей даже в холодное время года. Можно обеспечить без ущерба для здоровья детей постоянный приток свежего воздуха через фрамуги.

Прогулки – одно из доступных средств закаливания детского организма. На тепловое состояние во время прогулок оказывают влияние индивидуальные особенности детей, в частности, степень их привычки к низким температурам воздуха.

Кожа здорового человека своеобразно реагирует на холод: сосуды её сначала сжимаются, а потом расширяются.

В переходное время года, весной и осенью температура наружного воздуха колеблется. В этот период следует уделять внимание одежде. В это время года слишком тёплая одежда приводит к чрезмерной задержке тепла в организме и, следовательно, к перегреванию.

Закаливание водой. Вода обладает многими преимуществами в закаливание детского организма. Она является сильным раздражителем и при её применении можно скорее приучать организм к холоду.

последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания. Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. Родителям необходимо изучать стадии физического развития ребенка, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка - сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять - родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал свой возраст. Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка. В наше время, которое психологи называют зачастую временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

## Советы родителям по физическому воспитанию дошкольников

### Десять советов родителям

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не допускайте его пренебрежения и физического развития



гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.** Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

**Совет 6.** Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

**Совет 9.** Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет.

5. Выполнять правила подвижных игр
6. Не играть рядом с кустарниками и забором.
7. Во время игры не подставлять подножки и не толкать товарищей.
8. На спортивный участок ходить только со взрослым.
9. Пользоваться спортивным и игровым оборудованием по заданию или по решению взрослого.
10. Не прыгать с оборудования, чтобы не повредили ноги, руки и т.д.
11. Не влезать на деревья, кустарники.
12. Не играть с палками, ветками, другими колющими предметами.

#### **Поведение ребёнка на детской площадке.**



*В городах, где не каждый день пойдёшь с ребёнком гулять в сквер или парк, особенно если они расположены вдали от дома, **детская площадка** очень актуальна.*



# Физическое воспитание



## ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), *спортивные упражнения*, *гигиенические факторы* (режим дня, питание, сон и т. п.), *естественные силы природы* (солнце, воздух и вода).



### Физические упражнения

-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

-Средние значения показателей двигательной



которыми мы все обладаем с рождения, является способность задерживать дыхание при попадании в воду. Только представьте себе: мы, взрослые, учимся нырять, не можем открыть глаз под водой, зажимаем себе ноздри и рот, а любой ребенок приспособлен к нырянию с первой секунды жизни! Да новорожденные дети – это же прирожденные пловцы!

Многолетние наблюдения за детьми, чьи родители увлекались идеями детского плавания с младенчества, доказали: такие малыши меньше болеют, у них хороший мышечный тонус. Плавание с раннего детства является надежной профилактикой заболеваний позвоночника, дыхательных путей, помогает укрепить нервную систему, предупреждает аномалии развития. Юные пловцы растут здоровыми, меньше капризничают, лучше спят. Источник благотворного влияния водных занятий специалисты определяют по-разному. С одной стороны – это контакт тела с водой, однако такой происходит и при обычном купании малыша в ванночке, когда он лежит на спине. Плюс к этому плещущая вода оказывает непрерывное массажное воздействие. Другие специалисты уверены, что основной механизм воздействия при детском плавании с младенчества, – это эффект «невесомости». Каждый маленький пловец – это своего рода космонавт, на которого почти перестает действовать сила земного притяжения. Если «на земле» ребенок просто лежит на спине, и может двигать лишь ручками-ножками, то в воде уже в это время он в состоянии движением тех же ручек-ножек изменять положение своего тела. Вестибулярный аппарат во время плавания посылает в мозг ребенка сотни сигналов, которых просто нет, пока младенец лежит в кроватке. Мозг должен эти сигналы обрабатывать и посылать команды мышечному аппарату. Первые бессистемные барахтанья, разумеется, происходят хаотично, рефлекторно. Не стоит ждать, что



Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу