

И.М. БУЛАХ

# ПЛАВАНИЕ

от рождения  
до школы



И.М. БУЛАХ

# ПЛАВАНИЕ от рождения до школы



МИНСК ПОЛЫМЯ 1991

## ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

Плавать раньше, чем ходить. Этот вполне привычный ныне девиз не так давно считался невероятным. Первые попытки обучать грудных детей плаванию были сделаны в 50-е годы. Эти единичные случаи воспринимались как сенсация и поражали воображение. Одними из первых, кто начал обучать плаванию трехнедельную дочку, были австралийские тренеры Клер и Тим Тимерманс. Второго ребенка они стали учить еще раньше, в конце первой недели после рождения. К шести месяцам их дети самостоятельно держались на воде 15-20 минут, свободно плавали.

В нашей стране первым, кто рискнул прибегнуть к раннему обучению плаванию, был студент московского института физической культуры И. Б. Чарковский. Его дочка родилась ослабленной, весила всего 1600 г. С первых дней отец устроил ей из надувных приспособлений ложе в наполненной теплой водой ванне, где она и спала, и играла, и училась плавать, нырять. К 4 месяцам Вета набрала необходимый вес и обогнала своих ровесниц по физическому развитию.

С годами все чаще и чаще пресса рассказывала об обучении грудных детей плаванию в Японии, США, Великобритании, Голландии и других странах.

И все же многим было непонятно: нужно ли это в таком возрасте, полезно ли для здоровья ребенка? Кроме того, не ясно было, как приступить к занятиям, с чего начать. На помощь родителям и энтузиастам пришли ученые, медики, физкультурные работники. Если раньше эта работа велась стихийно и держалась только "на" инициативе отдельных родителей, твердо решивших оздоровить своих детей с помощью занятий плаванием в ванне, то сегодня, положение изменилось. Проведен ряд медицинских экспериментов, результаты которых превзошли самые смелые ожидания. Была доказана и обоснована не только возможность обучения младенцев плаванию, но и огромная оздоровительная роль таких занятий. Регулярно плавающие малютки болели в 3 раза меньше своих сверстников. Они раньше

начинали ходить и бегать, не капризничали, крепко спали и хорошо кушали. Дети, которые плавали с момента рождения, и потом намного опережали своих ровесников в умственном и физическом развитии.

Медицинский комитет ФИНА дал высокую оценку работе ученых и принял решение: считать плавание важным дополнительным источником здоровья, доступным и эффективным средством физического воспитания для детей грудного возраста; рекомендовать медицинским комитетам всех национальных федераций включиться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, широко пропагандируя через прессу, радио, телевидение методику этого действенного оздоровительного средства.

Первыми включились в работу по внедрению плавания как системы профилактических мероприятий органы здравоохранения РСФСР. Непосредственно организация занятий была поручена отделениям лечебной физкультуры. Поликлиникам отводилась роль консультативно-методических центров, где на занятиях родители могут получить специальные знания и практические умения, позволяющие самостоятельно проводить уроки плавания в домашней ванне. Опытные врачи и медицинские сестры обучают специальным упражнениям и различным способам поддержки малыша в воде. Все осваивается на практике. В любой момент можно прийти в поликлинику проконсультироваться.

Новорожденный не умеет плавать, хотя у него есть благоприятные предпосылки для этого. Погружение в воду - не новое ощущение для ребенка. Находясь в утробе матери, он плавает и, появившись на свет, с удовольствием возвращается в привычную среду, т. е. в воду. В воде на малыша действует выталкивающая сила и, чем глубже погрузить тело, тем она будет сильнее. Создается состояние почти полной невесомости, благодаря которому ребенок испытывает легкость, раскованность в суставах и движениях, ему легче двигаться и дышать. Надо помнить эти особенности воды и выполнять плавательные движения при оптимальном погружении в воду.

Не меньшую роль в обучении играют врожденные рефлексы, среди которых следует обратить внимание на дыхательный и толчковый. Особенность дыхательного рефлекса заключается в том, что еще до рождения ребенок способен инстинктивно задерживать дыхание, когда рот и нос погружаются в воду. Это позволяет спокойно использовать погружение и упражнения в нырянии, которые стиму-

лируют активные движения руками и ногами. Толчковый рефлекс определяет необходимость первоочередного совершенствования движений ногами, т. е. развивать ту форму движений, которая проявляется в этом рефлексе (сгибание в коленных и тазобедренных суставах).

Центральная нервная система малыша еще не развита, поэтому не может идти речи о целенаправленном, осмысленном выполнении необходимых упражнений. В этот период лишь поддерживаются и развиваются врожденные движения руками и ногами, выполняемые в воде. Ученые тщательно изучили и проанализировали эти движения, которые проявляются во время выполнения скольжений по поверхности воды (с поддержкой руками).

Известно около десяти разновидностей техники движений. Чаще всего это попеременные движения руками и ногами. У малыша, плавающего в положении на груди с поддержкой одной рукой под подбородком, наблюдается следующая инстинктивная координация движений: когда правая (левая) нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, левая (правая) выпрямляется. В момент сгибания правой (левой) ноги правая (левая) рука разгибается, при выпрямлении правой (левой) ноги одноименная рука сгибается под себя. Это напоминает кроль без выноса рук из воды. Малыш продвигается вперед за счет захлеста в конце движений кистью и стопой. В минуту он делает 16-20 гребков руками и до 30 ногами. Первые плавательные движения выполняет на спине, хотя большинство детей предпочитает на груди или на боку.

Не рассчитывайте на сиюминутный успех. Через 2-3 месяца ежедневных занятий ребенок лишь приобретет навык самостоятельно лежать на поверхности воды. Он не сможет еще продвигаться вперед даже на небольшое расстояние. Это не должно огорчать родителей. Все еще впереди.

Занятия плаванием лучше всего проводить ежедневно в первой половине дня, через 1-1,5 ч после кормления. Следующее кормление - через 20 мин после окончания занятий.

Ванну тщательно моют горячей водой с мылом, дезинфицируют игрушки и инвентарь. Температура воды от 37 до 34°С в зависимости от продолжительности (от 15 до 30 мин) и количества проведенных уроков. Через каждые 5 занятий ее можно снижать на 0,5° и остановиться на 34°. Если ребенку холодно, надо вернуться к более высокой, затем попытаться опять снизить ее. Нельзя допускать

переохлаждения малыша (синюшный оттенок губ, „гусиная кожа“).

Многие родители не решаются окунать ребенка с головой, боясь заболеваний уха. Эти опасения напрасны. Чистая вода не опасна даже тогда, когда она попадает в уши. Правда, она вызывает неприятные ощущения, но их можно избежать. Для этого перед началом занятий закрыть слуховой проход ваткой и сверху чуть замазать детским кремом. После занятий ватку вынуть, уши промыть и хорошо вытереть.

Каждый урок должен носить игровой характер. Нельзя проводить занятия молча. С ребенком нужно непрерывно общаться.

## **СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ**

Упражнения обычно проводят с использованием различных приемов поддержки в воде. Они делятся на активные способы поддержки руками или приспособлениями типа „вожжей“, „удочек“ и пассивные, где поддержка осуществляется с помощью пенопластовых, пробковых, надувных и других подобных средств. Эти способы можно разнообразить, однако не следует излишне увлекаться, так как это только вспомогательное средство перехода к самостоятельному плаванию.

Прибегая к активным способам поддержки, необходимо предельно сократить время их использования. Пассивными приемами нельзя злоупотреблять, ибо они задерживают переход к самостоятельному плаванию. Срок применения их невелик, за исключением тех немногих случаев, когда у ребенка слабые способности к плаванию.

### *Активные способы поддержки*

Основным приемом при обучении плаванию является поддержка руками.

Первая поддержка - „солдатиком“. Ее применяют, когда в воде находятся ребенок и родитель или только ребенок. Малыш лежит поперек ванны на спине. Левую (правую) руку взрослый подводит под затылок ребенка, а правой (левой) захватывает тело сверху в области тазобедренного сустава так, чтобы большой палец плотно прилегал к животу, а остальные к ягодицам. Этим захватом выполняют проводку ребенка вдоль ванны вперед-назад, покачивания вверх-вниз с переходом туловища в вертикальное положение. В этом случае правая рука проскальзывает на грудь ребенка (рис. 1).



Рис. 1. Поддержка „солдатиком”



Рис. 2. Поддержка „подводная подушка”

Вторая поддержка - „подводная подушка”. Применяется, если в воде находятся и взрослый, и малыш одновременно. Ребенок лежит на спине на вытянутых и соединенных вместе руках, теменем касается груди обучающего. Кисти соединены мизинцами внутрь, большими пальцами наружу. Поддержка все время усложняется: вначале ладони держат под бедрами, затем под тазом, под спиной и, наконец, только под затылком. Эту же поддержку применяют, если ребенок плавает на груди. Немного видоизменив ее (плотно обхватить кистью бедра малыша сверху большими, а снизу и сбоку - остальными пальцами), выполняют движения ногами вверх-вниз в положениях на груди и спине, имитируя кроль (рис. 2).

Третья поддержка - „двойной замок в положении на спине”. Наклонившись над ванной, взрослый подводит под спину малыша свои кисти так, чтобы большой палец, обхватывая плечевой сустав ребенка, находился сверху, а вся ладонь снизу и сбоку. Затылок ребенка опирается на нижнюю часть предплечий обучающего (рис. 3).

Четвертая поддержка - „двойной замок в положении на



Рис. 3. Поддержка „двойной замок” в положении на спине



Рис. 4. Поддержка „двойной замок” в положении на груди



Рис. 5. Поддержка „отдых в положении сидя”



Рис. 6. Поддержка „отдых в вертикальном положении”

груди”. Взрослый, стоя не в ванной, поворачивает малыша к себе лицом, при этом подводит ладони ему под грудь так, чтобы большой палец находился сверху и захватывал верхнюю часть спины, а ладони - под грудь (рис. 4).

Пятая поддержка - „лицом к лицу”. Обучающий держит ребенка лицом к себе двумя руками. Большие пальцы рук находятся под сосками, а остальные поддерживают спину и затылок малыша.

Шестая поддержка - „отдых в положении сидя”. Взрослый сидит в ванне. На его руке, согнутой в локте под прямым углом, в полулежачем положении находится ребенок, который опирается спиной и затылком на грудь и плечо взрослого. Так малыш отдыхает (рис. 5).

Седьмая поддержка - „отдых в вертикальном положе-



Рис. 7. Поддержка „ложкой”



Рис. 8. Поддержка „дугой”



нии". Находясь вне ванны, взрослый правой (левой) рукой с разведенными в стороны пальцами обхватывает грудь ребенка, левая (правая) рука под затылком. Слегка надавливая на затылок левой (правой) рукой вверх, а правой (левой) вниз, переводят тело ребенка в вертикальное положение, после чего оно несколько наваливается на правую (левую) ладонь обучающего. Большим пальцем правой (левой) руки поддерживают подбородок малыша (рис. 6).

Восьмая поддержка - „ложкой". Наклонившись над ребенком, поддерживают его затылок ладонью одной руки, пальцы сомкнуты и слегка согнуты (рис. 7). Малыш лежит на спине. Усложняя упражнение, можно слегка поддерживать его растопыренными пальцами или кончиками двух-трех пальцев.

Девятая поддержка - „дугой". Ребенок в положении на груди. Взрослый выпрямляет кисть левой (правой) руки, большой палец отводит в сторону. В центр образовавшейся дугообразной линии укладывают подбородок ребенка, правая (левая) рука поддерживает его под животом. Усложняя задачу, можно поддерживать одной рукой под подбородком (рис. 8).

Десятая поддержка - „обхватом сзади". Обучающий держит ребенка спиной к себе двумя руками так, чтобы большие пальцы его рук находились под лопатками, а остальные под мышками и обхватывали грудную клетку. Указательные пальцы слегка поддерживают подбородок.

Поскольку продолжительность занятий изо дня в день увеличивается, достигая 40 мин и более, и взрослый все это время находится в полусогнутом положении, для облегчения его работы предлагают использовать подвески. Изготовить их очень просто. Из плотного материала делают пояс шириной 10-12 см, к нему пришивают тесемки заканчивающиеся петлями, в которые учитель продевает руки. В зависимости от степени освоения плавания пояс передвигают от живота к груди и обратно. Второй такой же пояс, но из более мягкой ткани можно приспособить для подбородка. В качестве подвески годится обычный широкий



Рис. 9. Поддержка ребенка с помощью двух подвесок

платок или кашне. Одну из петель подвески берут в правую руку, а другую - в левую - так легко управлять телом ребенка во время обучения (рис. 9).

Обучая плаванию на спине, подвески можно надевать на нижнюю часть грудной клетки и под затылок. Позднее используют только одну подвеску - за подбородок при плавании на груди, за затылок в положении на спине. К плаванию с подвесками переходят постепенно. Вначале выполняют комбинированную поддержку - одной рукой за тело, другая держит подвеску. Затем работают на подвесках обеими руками.

Приучая ребенка к самостоятельному плаванию, периодически ослабляют натяжение лент подвески. Родители могут придумать много различных подвесок и способов поддержки с их помощью. Здесь есть большой простор для фантазии.

### *Пассивные способы поддержки*

Пассивные способы поддержки рекомендуются, когда ребенку еще трудно самостоятельно держать голову. Родители могут сами сделать из плавучих материалов приспособления для обучения грудных детей

**„Чепчик русалки”** применяют для поддержания головы при плавании на спине. Его шьют из пенопластовых кусочков, накрепко прикрепленных к детскому чепчику, на затылочной части которого сделана шнуровка. Чепчик надевают на голову так, чтобы пенопластовые кусочки окаймляли лицо венчиком. Спереди шапочку завязывают под подбородком. Шнуровка обеспечивает плотное облегание чепчика.

**„Ожерелье русалки”** можно изготовить так же, как венчик на „чепчике русалки”, только в виде круга со специальным местом для подбородка. Чехол шьют из плотной ткани длиной примерно 30 см (по величине окружности головы от подбородка до затылочной части). Соединить концы чехла в круг поможет шнуровка, скрепляющая его. Надевается вокруг шеи так, чтобы подбородок был на приготовленном ложе (рис. 10).

**„Погоны Нептуна”** легко сделать из велосипедной камеры. Два надутых воздухом круга надевают на верхнюю часть плеча.

Если ребенку трудно удерживать горизонтальное положение на груди с помощью „ожерелья русалки” и „погонов Нептуна”, используют „пояс Нептуна”. Сделать

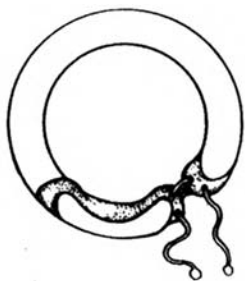


Рис. 10. „Ожерелье русалки“



Рис. 11. „Пояс Нептуна“

его можно из надувной резиновой подушки (грелки и др.), которую укладывают в плотный чехол размером 12x12 см. К чехлу пришивают пояс и тесемки. Их закрепляют на животе у ребенка. Заполненная воздухом полость плотно прилегает к пояснице (рис. 11).

Во всех используемых для поддержки приспособлениях надувные полости могут быть заменены пробкой, пенопластом и другими нетонущими материалами.

Для занятий в воде приготовьте ярко окрашенные плавающие и потопляемые игрушки, погремушки, колокольчики и т. д.

## УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ

Первые упражнения в воде осваиваются очень медленно. Настойчиво повторяйте тот или иной прием, разнообразив его, и вновь возвращайтесь к исходному. Нельзя переходить к следующему, пока не будет освоен предыдущий. Наберитесь выдержки и терпения.

Предлагаемые упражнения рекомендуем выполнять в указанной последовательности, не заменяя одно другим. Не форсируйте обучение, но и не сокращайте количество повторений или продолжительность занятий. Можно дополнять названные и придумывать новые упражнения - от этого процесс обучения только выиграет. На каждом занятии выполняют 3-4 серии, по 2 мин каждая. Не утомляйте ребенка. Если он начинает капризничать, дайте ему отдохнуть. Не поможет пауза - заканчивайте занятия. Плавая, ребенок должен испытывать удовольствие - иначе у него появится устойчивая неприязнь к воде. Не допускайте этого.

Упражнение 1. Прямые покачивания ребенка из горизонтального положения в полувертикальное. Способ поддержки - „солдатиком”. Выполняют медленно, быстро и с ускорением.

Упражнение 2. Прямые покачивания с поддержкой „подводная подушка” и захватом руками тазобедренных суставов.

Упражнение 3. Боковые покачивания с поддержкой „двойной замок” в положении на спине. Амплитуда движений увеличивается от незначительной до такой, когда тело ребенка примет положение на боку.

Упражнение 4. Боковые покачивания с поддержкой „двойной замок” в положении на груди.

Эти упражнения осваивают на первых трех-четыре занятия, на последующих трех можно чередовать покачивания на груди и на спине. Затем их закрепляют в сочетании с проводками. Упражнения помогают овладеть оптимальным равновесием и правильным положением тела в воде. Следите за тем, чтобы лицо ребенка не погружалось в воду. На первых занятиях три упражнения повторяют 3 раза, а на последующих - 6 раз по 1,5 - 2 мин каждое. На отдых дается минута в положении сидя (шестая поддержка). Покачивания на спине чередуются с упражнениями на груди, а в дальнейшем - только в комбинации с проводками.

Переходим к проводкам. Проводка предусматривает горизонтальное продвижение ребенка по поверхности воды за счет усилий взрослого. Способы поддержки: на первых занятиях руками и позже - с помощью подвесок.

Упражнение 5. Ребенка поддерживают в положении на спине левой (правой) рукой под затылок, а правой (левой) обхватывают сверху область таза кистью под левую ягодицу (поддержка „солдатиком”). Выполняют прямую проводку до противоположного конца ванны и обратно. На следующем занятии - проводку вторым и далее третьим способами поддержки.

Упражнение 6. Ребенка поддерживают способом „двойной замок” на груди, проводка прямая.

Упражнения 5 и 6 чередуют или комбинируют с боковыми покачиваниями. Проводки выполняют сериями по 2 мин каждая с одноминутными паузами. Во время отдыха желательно перевести ребенка в вертикальное положение.

Задача следующих трех-четыре занятий - закрепить пройденный материал, выполняя упражнения в несколько ином ракурсе.

Упражнение 7. Различные проводки выполнять по кругу,

зигзагами, прямо, восьмеркой и др. - по 2 мин каждая серия.

Упражнение 8. Менять способы поддержки. Например, „двойной замок” на груди на поддержку „дугой” или „двойной замок” на спине на поддержку „двумя руками под затылок” и др. Выполняют 3-4 серии по 2 мин с паузами отдыха в 1 мин.

На этом этапе обучения добавляют очень сложный элемент. Не все дети в состоянии освоить его на первых занятиях. Не огорчайтесь. Вернитесь к нему через 10-15 занятий.

Упражнение 9. Выполняют прямую проводку на спине до конца ванны, поворачивают ребенка на 180° и быстро подводят к другому краю так, чтобы ноги предельно сгибались в тазобедренных и коленных суставах, стопы упирались в стенку. Резко ослабляют свои усилия и дают возможность малышу, воспользовавшись врожденным толчковым рефлексом, самому оттолкнуться от стенки.

На другом конце ванны повторяйте упражнение. В одном занятии выполняют 3-4 серии по 2 мин каждая. Не утомляйте ребенка, дайте ему отдохнуть. Если и после этого малыш капризничает, заканчивайте занятия. Даже мелкие капризы могут вызвать устойчивую неприязнь к воде. Плавая, ребенок должен испытывать только удовольствие.

Однообразие утомляет ребенка. Прделав 3-4 раза одно и то же упражнение, он проявляет недовольство. Измените положение малыша, дайте ему отдохнуть и продолжите занятия.

Упражнение 10. В положении на спине поддерживают ребенка правой (левой) рукой способом „ложка”. Выполняют проводки по кругу, прямо, восьмеркой, с поворотами.

Упражнение 11. В положении на спине поддерживают ребенка одной правой (левой) рукой способом „ложка”, но не полной ладонью, а только кончиками двух-трех пальцев. В таком положении выполняют проводки прямо, по кругу, восьмеркой, с поворотами, зигзагом.

Упражнение 12. В положении на груди поддерживают ребенка „двойным замком”. Выполняют проводки: прямую, по кругу, восьмеркой, с поворотами.

Упражнение 13. То же с боковым покачиванием.

Упражнение 14. То же, что упражнение 12, но поддерживают ребенка двумя руками способом „дугой”.

Упражнение 15. В положении на груди поддерживают ребенка „дугой” правой (левой) рукой.

Закрепите то, что ребенок хорошо усвоил, и усиленно

поработайте над тем, в чем он отстает. На первом месяце обучения преобладают упражнения на спине с постепенным переходом от жесткой поддержки к поддержке кончиками пальцев. Проводкам на груди отводится немного времени. В дальнейшем уравнивают по времени упражнения с проводками на груди и спине.

Чтобы стимулировать самостоятельные движения руками и ногами, брызните водой в лицо ребенка или полейте ему на голову. Это вызовет условно-рефлекторную двигательную реакцию конечностей, которая при повторении перерастает в осознанные движения.

В вашем арсенале появилось 15 упражнений. Но как их использовать, в какой последовательности применять? Предлагаем примерное распределение упражнений на одном занятии, на основе которого вы сможете строить уроки.

Продолжительность занятия 20 мин, температура воды 36,5°C. Взрослый следит за часами и находится вне ванны (часы с секундной стрелкой).

Упражнение 1. Прямые покачивания из горизонтального в полувертикальное положение. Способ поддержки „солдатиком”. Выполняют 2 мин медленно. Для отдыха обхватывают разведенными в стороны пальцами грудь ребенка правой (левой) ладонью, подбородок поддерживают большим пальцем правой (левой) руки. Левая (правая) рука под головой и спиной сзади. Легким нажатием правой руки переводят ребенка в вертикальное положение. Так он отдыхает в течение 1 мин.

Упражнение 2. То же, но покачивания выполняют с ускорением в течение 2 мин, отдых - 1 мин.

Упражнение 3. Боковые покачивания выполняют с поддержкой „двойной замок” в положении на груди 2 мин, отдых - 1 мин.

Упражнение 4. Прямая проводка на спине с поддержкой „двойной замок” 2 мин, отдых - 1 мин.

Упражнение 5. Проводка на груди по кругу с поддержкой „двойной замок” в положении на груди 2 мин, отдых - 1 мин.

Упражнение 6. То же, что и упражнение 1, но выполняют 1 мин в быстром и среднем темпе 2-3 серии. Отдых между сериями 1 мин.

Упражнение 7. Проводка восьмеркой с поддержкой „двойной замок”. Время отдыха то же.

На этом занятие заканчивают.

# СКОЛЬЖЕНИЯ И ПОГРУЖЕНИЯ ПОД ВОДУ

Переходим к изучению первого упражнения, которое предусматривает самостоятельное продвижение по поверхности воды без активных движений руками или ногами. Это „скольжение”. Выполняется после подталкивания рукой взрослого или собственного толчка ребенка от стенки ванны вначале на спине, затем на груди. Упражнение подготавливает к самостоятельному плаванию. Изучается на втором и третьем месяцах обучения.

Упражнение 16. Предварительно выполняют разминку - 2-3 раза прямую проводку на спине с поддержкой „ложкой”. Затем сразу же после поворота резко ускоряют проводку и подталкивают левой (правой) рукой ребенка под ягодицами, правую (левую) руку снимают с поддержки. Малыш некоторое расстояние самостоятельно продвигается по инерции. Чтобы он не ударился о ванную, взрослый подхватывает голову ребенка и поворачивает его. Упражнение повторяют.

Упражнение 17. Обучающий вытягивает вверх прямые руки ребенка и правой (левой) рукой удерживает его за обе кисти, левая (правая) рука поддерживает тело под ягодицами. В положении на спине буксируют медленно, быстро, с нарастающей скоростью.

Упражнение 18. То же, но левую (правую) руку из-под ягодиц убрать. Буксировать быстро и с нарастающей скоростью.

Упражнение 19. То же, что и упражнение 18, но придать телу ускорение и отпустить на самостоятельное скольжение. Подхватить ребенка, когда он подплывает к противоположной стенке ванны.

Упражнение 20. Взрослый вытягивает вверх обе прямые руки ребенка и правой (левой) рукой удерживает его за кисти. Левая (правая) рука поддерживает тело под ягодицы. В положении на спине быстро подводят малыша к краю ванны так, чтобы пятки согнутых до предела в коленных и тазобедренных суставах ног упирались в стенку. Дают возможность ребенку самому оттолкнуться и проскользить. Повторяют до тех пор, пока он не поймет, что ему надо оттолкнуться.

Упражнения в скольжении, особенно на груди, осваиваются очень медленно. Потребуется более 2 месяцев ежедневных занятий. Прежде чем приступить к изучению скольжения на груди, необходимо научить малыша опускать в воду лицо и одновременно задерживать дыхание.

Постепенно готовьте ребенка к погружению с головой

под воду. Не бойтесь: у малыша есть врожденная способность к задержке дыхания (безусловный рефлекс).

Упражнение 21. Поливают лицо ребенка с лейки так, чтобы по лицу стекала вода.

Упражнение 22. То же, но льют воду прямо в лицо ребенку из душа с мягким шлангом. Прекращают, как только малыш выразит недовольство. Повторяют 2-3 раза.

Упражнение 23. Со словами „ныряем” или „закрой рот” окунают ребенка под воду вначале не более чем на 1 с (10-15 занятий). Когда малыш будет хорошо справляться с заданием, время пребывания под водой увеличивают до 2-3-5 с. Все погружения выполняют в вертикальном положении. Следите, чтобы голова полностью скрывалась под водой.

Не увлекайтесь! В течение одного занятия можно проделать не более 4-5 погружений с отдыхом 6-10 с. Если малыш неохотно выполняет эти упражнения, капризничает, заглатывает воду, на некоторое время прекратите их. Лишь хорошо освоив ныряние, переходите к погружению лица во время проводки на груди.

В случае насморка, кишечного расстройства или другого заболевания воздержитесь от занятий до полного выздоровления и разрешения врача. Температуру воды сделайте на 1-1,5° выше той, которая была до болезни, а продолжительность занятий сократить на 5-7 мин.

Даже если малыш хорошо справляется с предложенными ему нагрузками, нормально прибавляет в весе, не болеет, все же показывайте его врачу раз в месяц.

Скольжение на груди начинают изучать с проводок под водой с поддержкой, чередующихся с короткими погружениями.

Упражнение 24. Ребенок на груди. Правой (левой) рукой с разведенными в стороны пальцами взрослый обхватывает грудную клетку малыша. Предплечьем и большим пальцем поддерживает его подбородок.левой рукой слегка надавливает на спину и погружает малыша под воду. В таком положении проводят его под водой 2-3 с, после чего он выныривает в конце ванны.

Упражнение 25. Ребенка поддерживают „обхватом сзади”. Быстро переводят в положение лицом вниз, опускают в воду с головой и маховым движением проводят вперед от одного конца ванны к другому.

На одном занятии упражнения повторяют 4-5 раз с отдыхом 5-10 с. Пребывание под водой длится вначале 2-3 с, затем увеличивается до 5-6 с. Более длительное





Рис. 12. Переход из вертикального в горизонтальное положение для скольжения на груди



Рис. 13. Толчок для перехода к самостоятельному скольжению на груди с лицом, поднятым над водой

пребывание под водой не соответствует задачам обучения (рис. 12).

Несколько усложняя задание, выполняют проводку с последующим скольжением, используя поддержку „ожерельем русалки” и рукой взрослого.

Упражнение 26. Скольжение на груди с лицом, приподнятым над водой („ожерелье русалки” мешает опустить лицо в воду), ребенок выполняет с помощью взрослого, который подталкивает его двумя руками: одна - под живот, другая - в пятки. После этого дают малышу самостоятельно проскользить вперед. В конце скольжения поддерживают (рис. 13).

Упражнение 27. Скольжение с лицом, опущенным в воду. Толчок для перехода в скольжение после короткой проводки можно сделать двумя руками: левая (правая) за подбородок, правая (левая) под живот (рис. 14).

Упражнение 28. То же, но побудить ребенка к скольжению, подтолкнув его легким рывком за вытянутые вверх кисти (рис. 15).

Упражнение 29. Ребенка поддерживают двумя руками под мышки, затем придают телу горизонтальное положение, лицо опускают в воду и, подтолкнув вперед, отпускают на свободное скольжение, после чего подхватывают.

Упражнение 30. То же, но в качестве поддержки используют подвески под затылок или под подбородок (так как голову ребенку держать труднее всего) и под спину или живот (в зависимости от положения на груди или спине). Длина подвески должна быть такой, чтобы держать их, не наклоняясь. Натягивая подвески, взрослый придает телу малыша ускорение. Периодически ослабляя натяжение, дает возможность свободно скользить (см. рис. 9).



Рис. 14. Толчок для перехода к самостоятельному скольжению на груди



Рис. 15. Короткая протяжка для перехода к самостоятельному скольжению на груди

Упражнение 31. Ребенка поддерживают на воде правой (левой) рукой „ковшом”, левой (правой) мягко надавливают на спину и плечи, погружают с головой под воду и одновременно начинают продвигать вперед. Немного ускоряют продвижение и толкают ребенка вперед. Отпускают на свободное скольжение на 2-3 с, затем подхватывают под грудь и выводят на поверхность.

Перед каждым погружением не забывайте сказать „ныряем” или дать любой другой сигнал. Многократные повторения вырабатывают условный рефлекс на последующие действия и ребенок, услышав сигнал, сам начнет погружаться под воду.

Чрезмерно не увлекайтесь погружением. При малейшем проявлении недовольствия прекратите упражнения на 1-2 недели. Желательно начинать подготовку к нырянию на 2-м месяце жизни. В более поздние сроки обучение затрудняется тем, что начинается процесс ослабления врожденного дыхательного рефлекса. Таким образом, ни затягивать, ни ускорять обучения нельзя. Найдите оптимальный срок обучения погружениям в воду для вашего малыша. Скажем лишь, что на 6-7-м месяцах обучения можно приступить к самостоятельному нырянию ребенка под воду. Предварительное упражнение- погружение с помощью шеста.

Упражнение 32. На дно ванны кладут яркие игрушки. Ребенку в одну руку дают нижний конец шеста диаметром 2-3 см. По команде „ныряем” опускают шест на дно. Одной рукой взрослый помогает ребенку опуститься под воду, стимулирует его желание взять игрушку. Если малыш сам не тянется к игрушке, обучающий подает ее в руку ребенка и вместе с ней вытягивает малыша на поверхность воды.

Продолжительность пребывания под водой не более 4-5 с.

Следующее, более сложное упражнение - самостоятельный прыжок в воду - рекомендуется, если ребенок совершенно не боится воды, свободно ныряет и самостоятельно выполняет скольжение на груди и спине, умеет держаться на спине 2-3 мин.

Упражнение 33. Сажают ребенка на край ванны, предварительно покрытый махровым полотенцем. Взрослый накладывает ему на грудь левую (правую) руку, а правой (левой) обхватывает спину. Мягким движением наклоняет ребенка головой и грудью вперед и без паузы погружает с головой в воду, проволакивает под водой до противоположного конца ванны, после чего поднимает на поверхность воды. Эти действия должны сопровождаться предварительной и исполнительной командами, например, „Внимание! Прыжок!” или „Внимание! Ныряем!”.

Упражнение 34. Исходное положение то же, но взрослый берет ребенка за руки и по условному сигналу заставляет спрыгнуть с бортика головой и грудью вперед. Затем проволакивает его до противоположного конца ванны и помогает выйти на поверхность воды.

Упражнение 35. После 8-10 занятий попытайтесь заставить ребенка сделать прыжок без помощи взрослого, только по команде. Не получилось? Вернитесь к выполнению упражнения с поддержкой, а попытку самостоятельного прыжка повторите через одну-две недели. На одном уроке рекомендуем выполнять не более 5-6 прыжков.

На последующих занятиях предлагаем отвести время играм и ходьбе в воде. Обучать ходьбе можно с шести месяцев и даже раньше. Малыши легко осваивают ее, так как в воде нагрузка на суставы и мышцы меньше и поэтому легко ходить. Поддерживая голову ребенка „ковшом”, берут его за одну руку и проводят вдоль ванны в противоположный ее конец (глубина до плеч). Можно держать малыша за обе руки. Затем отпускают одну руку и дают в руку игрушку. „Держась” за нее, он ходит по ванне.

Главное, чтобы занятия вызывали у ребенка положительные эмоции. Грудной малыш не знает страха. Если он появился - в этом виноваты взрослые. Неприятные ощущения возникают у ребенка, если вода холодная или, наоборот, горячая.

Подведем итоги. Малыш плавает уже шесть месяцев. К этому времени он должен научиться держаться на воде в положении на спине 1-2 мин, а еще лучше - 3, погружаться в воду на 5-7 с, скользить на спине, самостоятельно

оттолкнувшись от бортика (можно с посторонней помощью). Желательно выполнять скольжение на груди после толчка руками взрослого.

## ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ

Следующий месяц обучения (малышу восемь месяцев) посвятим дальнейшему совершенствованию скольжения на спине и на груди, самостоятельному нырянию под воду, прыжкам с бортика. Новый материал - это освоение упражнений, активизирующих движения ногами. До этого ребенку позволяли выполнять инстинктивные малоэффективные врожденные движения. Теперь нужно активно вмешаться и постараться сделать их более рациональными и активными. Понадобится помощник, который должен помогать поддержкой во время поиска наиболее удобного варианта движений, оптимального для вашего малыша.

Прделаем следующие упражнения.

Упражнение 36. Помощник поддерживает ребенка, лежащего на спине, „ложкой” под затылок. Обучающий берет малыша за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных и тазобедренных суставах - движения типа ”велосипед” (рис. 16).

Упражнение 37. То же, но помощник поддерживает малыша под затылок подвеской (рис. 17).

Упражнение 38. То же, что и упражнение 36, но голова ребенка поддерживается на воде „чепчиком русалки”.

Упражнение 39. Помощник поддерживает ребенка в положении на груди „дугой”. Обучающий берет малыша за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных суставах - движения типа „велосипед” (рис. 18).



Рис. 16. Изучение попеременных движений ногами типа „велосипед”



Рис. 17. Изучение попеременных движений ногами типа „велосипед” с поддержкой на подвеске



Рис. 18. Изучение движений ногами с поддержкой под подбородок

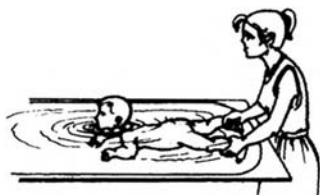


Рис. 19. Изучение движений ногами с поддержкой „ожерельем русалки“

Упражнение 40. То же, но помощник поддерживает голову малыша на подвеске под подбородок.

Упражнение 41. То же, что упражнение 39, но голову поддерживают „ожерельем русалки“.

Упражнение 42. Помощник поддерживает ребенка, лежащего на спине, „ложкой“ под затылок. Обучающий берет малыша за стопы и выполняет попеременные движения свободно выпрямленными ногами вверх-вниз, как в кроле.

Упражнение 43. То же, но помощник поддерживает ребенка на подвеске под затылок.

Упражнение 44. То же, что упражнение 42, но голова ребенка поддерживается на воде с помощью „чепчика русалки“.

Упражнение 45. Ребенок в положении на груди. Помощник поддерживает его „дугой“ под подбородок. Обучающий берет малыша за стопы и выполняет попеременные движения свободно выпрямленными ногами вверх-вниз, как в кроле.

Упражнение 46. То же, но помощник поддерживает малыша на подвеске под подбородок.

Упражнение 47. То же, что и упражнение 45, но голова ребенка поддерживается на воде с помощью „ожерелья русалки“ (рис. 19).

Упражнение 48. Помощник поддерживает ребенка, лежащего на спине, „ложкой“ под затылок. Обучающий берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах; оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги и соединяет их в конце движения.

Упражнение 49. То же, но помощник поддерживает ребенка на подвеске под затылок.

Упражнение 50. То же, что упражнение 48, но голова ребенка поддерживается на воде с помощью „чепчика русалки”.

Упражнение 51. Ребенок в положении на груди. Помощник поддерживает его „дугой” под подбородок. Обучающий берет малыша за стопы, старается одновременно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, пятки подводит ближе к ягодицам. Затем, оставив колени на месте, голени полудугами разводит в стороны мягким плавным движением, без рывков; с нарастающей скоростью выпрямляет ноги, соединив их в конце движения.

Упражнение 52. То же, но помощник поддерживает ребенка на подвеске под подбородок.

Упражнение 53. То же, что и упражнение 51, но голова малыша поддерживается на воде с помощью „ожерелья русалки”.

Упражнения 36-53 разделить на 3 однотипные группы, по 6 в каждой: 1-я группа - от 36-го до 41-го, 2-я - от 42-го до 47-го и 3-я - от 48-го до 53-го.

Каждую из этих групп упражнений изучают в течение трех занятий подряд. Всего отводится 18 занятий. За это время надо выявить, какие движения ребенок лучше выполняет и быстрее осваивает.

Если вы не сумели определить оптимальный вариант движения ногами для вашего ребенка, понадобится еще 5-6 занятий. Выполняйте упражнения с медленной прямой проводкой.

С каждым новым уроком количество движений увеличивают. К концу месяца их можно проделывать 6-8 раз по 2 мин 3-4 серии на груди и столько же на спине.

На одном уроке делают все три варианта однотипных движений ногами вначале на спине, в конце - на груди. Середину урока заполняют другими упражнениями, например скольжения, погружения, проводки и т. д.

Попеременные движения ногами рекомендуем выполнять непрерывно в течение 2 мин, а одновременные - с паузой в 1-1,5 с после каждого движения.

Для того чтобы ребенок лучше освоил движения ногами, перед каждым занятием желательно проделать однотипные упражнения на пеленальном столе (раздел „Массаж и гимнастические упражнения на пеленальном столе”).

Следующая группа упражнений - это усвоение активных движений ногами способом, избранным на предыдущем этапе обучения.

Прежде чем начать новый, сложный цикл упражнений, посоветуйтесь с врачом по поводу нагрузки. Возможно, он порекомендует уменьшить ее (сократить количество упражнений на пеленальном столе, время занятий в воде, увеличить время отдыха или уменьшить число занятий в неделю с шести до четырех). Не огорчайтесь, если освоение активных движений ногами затянется на более длительный срок. Ведь главный вопрос - закаливание - решается.

Изучению движений ногами надо уделить 25-30 занятий. Попутно тренируйте самостоятельное лежание на воде, поскольку оно необходимо для плавания только с помощью ног. Особое внимание обратите на лежание на груди. Облегчите малышу эту задачу, надев на него „пояс Нептуна”. Голову поддерживайте за подбородок кончиками пальцев. Научите малыша самостоятельно держать ее. Повторяйте скольжения, прыжки в воду и т. д.

Если вы выбрали попеременное, как в кроле, движение ногами, то на протяжении всех последующих занятий следует совершенствовать только этот вариант движений - попеременно на груди и на спине. Поэтому основными в этом месяце будут в воде упражнения на спине 42-44 и на груди 45-47, на пеленальном столе соответственно 79, 80 и 82, 83.

Упражнения выполняйте сериями по 2 мин. Отдых между ними 1 мин. Постепенно увеличивайте количество серий в одном уроке до 8-10.

Предлагаемые ниже задания доступны ребенку, который усвоил статическое плавание, т. е. свободно лежит на воде без движений в течение 1-3 мин.

Упражнение 54. Ребенок в положении на спине без поддержки. Взрослый держит его за стопы и в течение 2 мин помогает выполнять попеременные движения ногами, как в кроле, медленно продвигал малыша вперед от одного края ванны к другому.

Упражнение 55. Малыш в положении на груди. На нем „пояс Нептуна”. Помощник слегка поддерживает ребенка за подбородок. Взрослый держит малыша за стопы и в течение 2 мин помогает выполнять попеременные движения ногами, как в кроле.

А сейчас пришло время научить ребенка в положении на груди держать голову над водой без поддержки.

Упражнение 56. Туловище ребенка, лежащего на груди, удерживает „пояс Нептуна”. Взрослый кончиками пальцев поддерживает его за подбородок, на 2-3 с убирает пальцы. Постепенно увеличивают время самостоятельного лежания



Рис. 20. Изучение движений руками на подвеске под спину



Рис. 21. Изучение движений руками на груди с поддержкой за стопы

на груди с поднятой головой и доводят его до одной и более минут.

После пяти-семи занятий надувной баллон „пояса Нептуна" наполняйте на три четверти объема, а по мере освоения активных движений - наполовину и так до оптимального предела. Постепенное ослабление поддержки активизирует движения.

Упражнение 57. В положении на груди туловище ребенка поддерживает „пояс Нептуна". Взрослый держит малыша за стопы и в течение 2 мин помогает выполнять попеременные движения ногами, как в кроле.

## ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

В конце месяца начинают изучать гребки руками. Ребенок еще не умеет выполнять их. В лучшем случае он сделает лишь небольшую часть гребка. Например, на спине из положения руки в стороны он может слегка подгрести воду к туловищу одновременно двумя руками или попеременно, а в положении на груди выполнять короткие движения руками спереди вниз попеременно или такие же укороченные гребки в стороны двумя руками вместе.

Упражнение 58. В положении на спине помощник поддерживает ребенка подвеской. Обучающий стоит за головой. Руки малыша вытянуть в стороны, ладони повернуты по направлению движения. Взяв ребенка за кисти, выполнить одновременно гребки обеими прямыми руками по направлению к туловищу (с ускорением к концу движения). Затем руки пронести над водой в исходное положение (рис.20).



Упражнение 59. То же, но голову ребенка поддерживает „чепчик русалки”.

Упражнение 60. То же, что упражнение 58, но малыш находится в положении на спине без поддержки.

Этот же вариант движений руками опробуйте на следующих трех занятиях в положении на груди.

Упражнение 61. Помощник поддерживает ребенка в положении на груди обеими руками за стопы. Обучающий вытягивает руки малыша вперед, ладони поворачивает наружу и делает ими короткий гребок в стороны одновременно, затем возвращает руки в исходное положение (рис. 21). В одной серии 8-10 гребков. В уроке 4-6 серий.

Упражнение 62. То же, но помощник поддерживает ребенка подвеской под живот (рис. 22).

Упражнение 63. То же, что и упражнение 61, но малыш находится в положении на груди без поддержки.

Упражнение 64. Помощник поддерживает ребенка в положении на спине подвеской под туловищем. Руки малыша вытянуты вдоль бедер. Обучающий берет его за кисти и попеременно проносит руку (то правую, то левую) над водой до положения „в сторону”, затем нажимает ладонью на воду и проводит ее под водой до бедра.

Упражнение 65. То же, что упражнение 63, но голову ребенка поддерживает „чепчик русалки”.

Упражнение 66. То же, что упражнение 63, но малыш находится в положении на спине без поддержки.

Упражнение 67. Помощник поддерживает малыша в положении на груди обеими руками за стопы. Обучающий, стоя впереди ребенка, вытягивает его руки вперед и поочередно, нажимая на воду, выполняет гребок в направлении спереди-вниз. При этом сгибает руку в локте, затем возвращает ее в исходное положение.

Упражнение 68. То же, что упражнение 65, но ребенка поддерживает на воде „пояс Нептуна” или „ожерелье русалки”.

Упражнение 69. То же, что упражнение 65, но малыш находится в положении на груди без поддержки.

На каждом занятии



Рис. 22. Движения руками с подвеской под живот

упражнения для ног и рук чередуются друг с другом, со скольжением, проводками и погружениями. Рисунок движений руками тщательно отрабатывается, изучение движений другого типа прекращается. Эти занятия проводят, пока ребенку исполнится год. Возможно, малыш не освоит за этот срок движения руками. Продолжайте настойчиво совершенствовать их с помощью групп упражнений: либо 58-63, либо 64-69. Ни в коем случае не смешивайте эти группы упражнений.

Координация у грудного ребенка инстинктивная. И необходимо, чтобы он научился по-своему выполнять одновременные или попеременные движения руками и ногами. Длинный, более эффективный гребок придет к нему позже. А пока он почти ежедневно плавает в воде, постоянно испытывая ее оздоровительное воздействие.

## **МАССАЖ И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕЛЕНАЛЬНОМ СТОЛЕ**

### *Приемы массажа*

Поскольку ребенок не может выполнить упражнения разминочного характера, которые подготовили бы его к работе в воде, ему помогают в этом, проводя легкий массаж перед каждым занятием в воде. Приемы массажа - поглаживание, выжимание, разминание, растирание - применяются в предлагаемой ниже последовательности.

Поглаживание. Это самый простой, но очень важный прием. Он удивительно успокаивающе действует на нервную систему, местно повышает температуру кожи, ускоряет ток лимфы и крови в поверхностных сосудах, что улучшает питание кожи. Поглаживание выполняют всей ладонью, плотно прижимая ее и без усилий, медленно и ритмично скользя по коже. Доведя ладонь до верхней точки, кисть разжимают и возвращаются к началу действия.

Поглаживание применяется на всех участках тела (всегда от периферии к центру) и выполняется как прямолинейно (например, от стопы до паховой области), так и кругообразно (например, на суставах, животе).

Выжимание. Хорошо согревает мышцы и одновременно улучшает их питание. Оказывает тонизирующее действие на организм в целом. Основанием ладони и бугром большого пальца слегка прижимаются к икроножной мышце в области пятки. Не отрываясь, скользят по всей задней поверхности ноги до ягодиц. Кожа на всем протяжении выжимающего движения бледнеет. Это говорит о том, что

из венозных сосудов быстро уходит кровь. Но через 1-2 с она вновь заполняет сосуды, и кожа розовеет. То же происходит и в лимфатических протоках. Прием заканчивают несколькими поглаживаниями.

**Разминание.** Усиливает скорость кровообращения и лимфотока. С помощью этого приема массируют поверхностные и глуболежащие мышцы. Это своего рода пассивная гимнастика для мышц, связок, сосудов.

Выполняется так: прямыми пальцами плотно обхватывают мышцу (икроножную, бедро, ягодицы, предплечье, плечо и т. д.); слегка сжимают ее и всей рукой делают вращательные движения, скользя вдоль мышцы вверх и постепенно перехватывая пальцами новые участки. Движения выполняют мягко, без рывков. Разминание подушечками пальцев рекомендуется около суставов. Массируют сухожилия и начало мышц. Пальцы соединяют, стараясь глубже проникнуть в массируемый участок.

**Растирание.** Энергично надавливают на кожу подушечками пальцев, двигая ими вверх-вниз, от периферии к центру. Массируют в такой последовательности: стопа, голень, спина, грудь и живот. Длительность - вначале 2-3 мин, через два-три месяца до 6 мин. После массажа нужно отдохнуть 2-3 мин, затем начинают гимнастические упражнения (примерно такие, которые делают в воде).

### ***Упражнения для туловища в положении лежа на спине***

**Упражнение 70.** Поддержка „солдатиком”. Левой (правой) рукой взрослый поддерживает затылок ребенка. Правая (левая) рука обхватывает ребенка сверху в области таза так, чтобы все пальцы находились под его левой (правой) ягодицей. Малыша приподнимают над пеленальным столом, покачивая вправо-влево. Повторять 5-6 раз с паузой 3-5 с.

**Упражнение 71.** Помощник держит руки ребенка в положении вверх - в стороны. Обучающий берет малыша за бедра, переворачивает его на грудь и обратно



Рис. 23. Вращение туловища ребенка вправо и влево

поочередно через левое и правое бедро. Повторяют 5-6 раз. Пауза 3-5 с.

Упражнение 72. То же, но руки ребенка лежат вдоль туловища (рис. 23).

Упражнение 73. Малыш лежит на спине, руки свободны. Взрослый становится лицом к ногам ребенка, берет его за обе кисти и переводит из положения лежа в положение сидя. Выполняют 5-6 раз. Пауза 2-3 с.

Упражнение 74. То же, но взрослый держит обе кисти ребенка правой (левой) рукой, а левой (правой) поддерживает его за затылок. Делают 5-6 раз, пауза 2-3 с. После трех месяцев малыш сам держится за указательные пальцы обучающего и в таком положении выполняет упражнение.

Упражнение 75. Взрослый, стоя за головой ребенка, держит его за предплечья, одновременно выпрямляет и разводит руки в стороны и слегка вверх, после чего возвращает в исходное положение. Выполняют 6-10 движений в серии. Повторяют 3-4 раза.

### ***Упражнения для туловища в положении лежа на груди***

В первые месяцы занятий необходимо овладеть поддержками, которые применяют в воде.

Упражнение 76. Поддержка для отдыха в вертикальном положении. Обучающий подводит под грудь ребенка кисть правой (левой) руки с пальцами, разведенными в стороны, большой палец поддерживает подбородок. Левая (правая) рука под затылком и спиной малыша. Приподнимают ребенка над пеленальным столом и переводят в вертикальное положение. Повторяют 5-6 раз с отдыхом 2-3 с.

Упражнение 77. Малыш на груди. Взрослый подводит правую (левую) руку с разведенными в стороны пальцами под грудь ребенка. Предплечьем поддерживает его подбородок. С помощью поддержки „ковшом” на пеленальном столе можно проделать упражнения для туловища. Для этого становятся за спиной малыша, который лежит на груди, руки вдоль туловища, голова повернута набок. Правой (левой) рукой поддерживают ребенка „ковшом”, а другой - прижимают ягодицы к пеленальному столу. Правой (левой) рукой слегка приподнимают голову и туловище и сразу возвращаются в исходное положение. Повторяют по 5-6 раз с паузой 3-5 с (рис. 24).

Упражнение 78. Ребенок лежит на груди, голова повер-



Рис. 24. Упражнение для туловища на пеленальном столе



Рис. 25. Движения ногами типа „велосипед“

нута набок, руки разведены в стороны. Взрослый стоит сзади, берет кисти его рук и осторожно соединяет их за спиной. Затем возвращает руки в исходное положение. Повторяют 5-6 раз, пауза 3-5 с.

### *Упражнения для ног в положении лежа на спине*

Упражнение 79 (его предваряют упражнения 36-38). Обучающий берет ребенка за стопы, попеременно сгибает и выпрямляет его ноги в коленных и тазобедренных суставах - движения типа „велосипед“ (рис. 25).

Упражнение 80 (его предваряют упражнения 42-44). Учитель берет малыша за стопы и выполняет попеременные движения свободно выпрямленными ногами вверх-вниз, как в кроле (рис. 26).

Упражнения 79 и 80 выполняют в оптимально высоком для данного ребенка темпе с амплитудой до 15 см. Одна серия 15-20 с. В уроке 4-5 серий.



Рис. 26. Движения ногами, как в кроле



Рис. 27. Движения ногами, как в брассе

Упражнение 81. Обучающий берет малыша за стопы, одновременно сгибает их в коленных и тазобедренных суставах, слегка разводит колени в стороны. Затем голени полудугами, мягко и плавно с нарастающей скоростью идут в стороны. В конце движения ноги выпрямляют и соединяют вместе. За 15 с выполняют 6-7 движений. Повторяют 5-6 раз. Движения типа брасс предваряют упражнения 48-50 на воде (рис. 27).

### *Упражнения для ног в положении лежа на груди*

Ребенок лежит на пеленальном столе так, что его ноги свободно свисают за столом, голова на правой (левой) щеке. Взрослый наклоняется над малышом со стороны головы и поддерживает двумя руками за пояс.

Упражнение 82 (его предваряют упражнения 39-41 на воде). Обучающий берет ребенка за стопы и выполняет движения ногами типа „велосипед”. Дозировка та же, что и в упражнении 80 (рис. 28).

Упражнение 83. Взрослый берет ребенка за стопы и выполняет движения ногами, как в кроле. Предварительно выполняют упражнения - 45, 46 и 47. Дозировка та же, что в упражнении 80.

Упражнение 84 (его предваряют упражнения 51-53). Обучающий берет ребенка за стопы и выполняет движения ногами, как в брассе. Дозировка та же, что в упражнении 81.

### *Упражнения для рук в положении лежа на спине*

Упражнение 85. Ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища. Взрослый берет его за кисти, поднимает вверх правую (левую) руку, затем разворачивает кисть наружу и, сгибая руку в локте, через сторону возвращает ее в исходное положение. Движения выполняют попеременно, т. е.

когда правая (левая) рука коснулась бедра, левая (правая) поднимается вверх.

Упражнение 86. То же, но когда правая (левая), рука из положения вверх



Рис. 28. Движения ногами типа „велосипед” на пеленальном столе

начинает движение к бедрам, левая (правая) поднимается вверх. Движение повторяют последовательно правой и левой руками. Выполняют 20-25 движений. За урок 5-6 серий. Отдых между ними 1 мин. Первую серию делают быстро, вторую - медленно, чередуя их. Предварительно выполняют упражнения - 64-66 на воде.

Упражнение 87 (его предваряют упражнения 58-60). Ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища. Взрослый стоит за головой, наклоняется вперед, берет малыша за обе кисти, поднимает руки вверх - в стороны, разворачивает ладонями вниз и выполняет одновременно двумя руками через стороны „гребок”. Прodelьвают 6-8 движений. Повторяют 3-5 раз с отдыхом в 1 мин (рис. 29).

### *Упражнение для рук в положении лежа на груди*

Упражнение 88. Ребенок лежит на пеленальном столе. Голова и наполовину вытянутые вверх руки свисают за пределы стола. Взрослый встает впереди ребенка, берет его за обе кисти, поворачивает ладони вниз и делает попеременные движения прямыми руками вверх-вниз. Амплитуда 15-20 см.

Упражнение 89 (его предваряют упражнения 67-69). То же, но, выполняя движения руками вниз (основная часть, „гребка”), сгибают их в локтях, подводят к груди и возвращают в исходное положение (имитация кроля без выноса рук из воды). Делают по 20-25 движений. Проводят 3-5 серий с отдыхом в 1 мин (рис. 30).

Упражнение 90 (его предваряют упражнения 61-63). Ребенок лежит так же, как и в упражнении 88. Взрослый берет его за кисти обеих рук (ладони развернуты слегка вниз - в стороны), затем разводит прямые руки в стороны,



Рис. 29. Упражнения для рук на пеленальном столе



Рис. 30. Имитация движений руками, как в кроле, без выноса рук из воды

сгибает под грудью в локтях и возвращает в исходное положение (имитация брасса). Обозначить паузу. Через 2с движение повторяют. В одной серии 6-8 движений. За урок выполняют 3-5 серий.

## ОТ ГОДА ДО ТРЕХ

Итак, ребенку исполнился год. Он уже многое умеет. Но успокаиваться и расслабляться рано. Предстоят новые трудности. И первая - это подавление рефлекса прямохождения. Едва научившись ходить, малыши стараются все время быть в вертикальном положении и возле мамы, используя ее присутствие как гарантию безопасности. Они трудно привыкают к новым людям. Поэтому учить плаванию должны по возможности сами родители. Лучше всего приступить к занятиям в сентябре, пока погода еще теплая. Кроме того, впереди год занятий, позволяющий решить главные задачи на этом этапе обучения.

В течение второго года жизни увеличивается скорость передвижения и ловкость ребенка, улучшается координация движений, значительно возрастает уверенность малышей в себе. „Я сам” - очень характерно для двухлетнего. Но желание сделать все по-своему часто не совпадает с умением действовать безопасно и адекватно. Поэтому, проводя занятия, нужно следить за поведением ребенка. Все упражнения должны строиться по принципу от простого к более сложному, от известного к неизвестному. Утверждая собственную индивидуальность, малыш учится говорить „нет”. Это необходимый шаг в развитии личности ребенка, который взрослые зачастую воспринимают неправильно. Малыш нуждается в особой помощи, такой, чтобы, обучаясь различным движениям и действиям, он не ощущал, что их делают за него. Влияние старших должно быть умелым, ненавязчивым и обеспечивающим безопасность ребенка. Надо внимательно следить за тем, чтобы дети не крутили кран с горячей водой. К сожалению, ожоги достаточно распространенная травма у детей этого возраста. Лучше всего завесить кран полотенцем.

Два-три года - возраст эмоционального развития. Вспышки ярости, когда ребенок визжит, бьется руками и ногами, - обычная форма выражения эмоций. Подобная реакция часто наступает, если малыша ограничивают в чем-то, изменяют привычные действия. Например, ребенок



любит самостоятельно играть в воде. Но, как только ему в лицо плеснут воду или обольют струей из душа, это вызывает активное недовольство. Реакция будет такой же, если ребенок хочет кушать, а его заставляют выполнять упражнения в воде, когда он устал, засыпает и др. Начиная занятия, надо учитывать все эти особенности.

В моменты детского озлобления взрослым лучше вести себя так, чтобы малыш понял: подобное поведение - не лучший способ удовлетворения своих желаний. Ребенка надо отвлечь, предложить ему альтернативу поведения.

Если малыш расплакался, когда ему в лицо плеснули воду, покажите ему, что кукла после этого совсем не плачет. Займите его увлекательной игрой и, продолжая ее, лейте воду на спину, затылок и опять слегка в лицо. В каждом случае может быть свой метод.

На втором году жизни быстро развивается способность к подражанию. „Я, как папа” или „Я, как мама”, - говорит ребенок. Используйте эту особенность детского развития на занятиях плаванием: „Делай, как я” или „Делай, как мама”.

Основной метод обучения детей этого возраста - это наглядный. Словесный является вспомогательным из-за небольшого словарного запаса. Доходчиво и доступно объясняя и показывая, мы должны создать четкое представление об изучаемом упражнении. Очень хорошо, если другой ребенок, хорошо владеющий техникой, продемонстрирует правильное выполнение.

В дальнейшем используют практические методы, предусматривающие многократное повторение движений, с контролем за их количеством, интервалами отдыха, темпом и дозировкой. К этим методам относится изучение способа плавания по элементам (руки, ноги, дыхание) и их последующее согласование.

Детям в возрасте от года до трех лучше всего пройти школу первого года обучения плаванию в домашней ванне. Занятия проводят 3-4 раза в неделю сначала по 15-20 мин, затем до 30. „Бассейн” к каждому уроку тщательно готовят. Ванну хорошо вымыть, обдать кипятком. Развешанные белье и полотенца убрать. Каждый урок должен быть праздником. Именно такое настроение создает яркое освещение.

Приучите ребенка перед началом занятий сходить в туалет. Малыш должен быть спокойным, расположенным к занятиям. Если он боится сам зайти в ванну, возьмите его на руки и, разговаривая, медленно внесите. Игрушки и вспомогательный инвентарь предпочтительно небольших

размеров. Перед началом занятий выключите телевизор, радиоприемник, газовую или электрическую плиту. Ни по какому поводу не оставляйте ребенка одного.

Будьте терпеливы, никогда не сердитесь на ребенка. Не уставайте объяснять и повторять одно и то же до тех пор, пока он поймет, осознает и двигательльно запомнит предложенное упражнение.

Главное - обеспечить безопасность занятий. Поэтому необходима постоянная четкая страховка малыша. Ребенок может встать на ноги в самый неожиданный момент. Надо быть готовым немедленно поддержать его. В этом возрасте малыш зачастую не умеет самостоятельно ходить. В ванне, наполненной водой, это сделать гораздо легче, но можно упасть и удариться. Во избежание этого лучше всего шить страховочный пояс. Длина его должна быть равна объему груди ребенка на уровне подмышек. Сзади пояс закрепляют завязками либо застегивают пуговицами. К этому поясу пришивают помочи, расположенные со стороны спины и груди (можно по два справа и слева). Через 10-20 см (в зависимости от роста ребенка) они сходятся в одну шлею. Помочи, идущие со спины, пришивают к передней шлее на высоте примерно 30-40 см. Концы обеих шлеек крепятся на прочной деревянной обструганной палочке длиной в 25-30 см. Справа и слева на ней сделаны выемки для шлеек. Вся конструкция перекидывается через кольцо (лучше пластмассовое), висящее на прочной закрепленной вдоль ванны веревке на высоте, удобной для проведения занятий (рис. 31).

На свободном конце страховочного пояса делают петлю, которая постоянно находится в руке взрослого (лучше левой, так как правая помогает ребенку выполнять упражнения). Когда малыш сидит в воде - учитель держит

пояс немного выше, когда ребенок встает - рука опускается вниз, что создает натяжение страховочного пояса и обеспечивает безопасность.

Главная задача первых месяцев занятий - освоение с водной средой. Для малыша - это сложная группа упражнений.

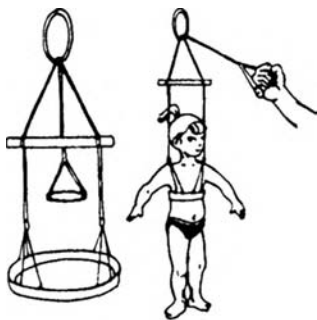


Рис. 31. Страховочный пояс

Количество занятий, необходимых для того, чтобы ребенок свободно чувствовал себя в воде, зависит от возраста.

Налейте в ванну немного воды, чтобы в ней можно было ползать, сидеть, лежать, плескаться, и начинайте.

Упражнение 1. Приучите ребенка к стекающей по лицу воде. Для этого понемногу лейте воду ему на затылок так, чтобы она попадала на лицо. Вначале это может вызвать слезы. Затем, создавая игровые ситуации, действуя настойчиво и терпеливо, вы придете к желаемому эффекту. После того, как малыш привык к стекающей по лицу воде, переходите к брызгам в лицо.

Упражнение 2. Вначале небольшими порциями, а затем двумя ладонями мягко плескать воду в лицо ребенка. Если он не проявляет особого недовольства, переходите к следующему, более сложному упражнению.

Упражнение 3. Уровень воды в ванне равен длине руки малыша. Помогите ребенку поставить руки в упоре о дно, а затем постарайтесь положить его грудью на воду так, чтобы ноги были прямые. Делать это надо мягко, ласково уговаривая ребенка: „Выпрями ноги. Колени прямые. Ляг животом на дно, а ноги оставь прямые” и др.

Водная среда всегда вызывает возбуждение, которое передается мышцам. Мышцы-сгибатели, властвуя над разгибателями, не позволяют ребенку на первых занятиях легко и свободно выпрямить туловище. Только пробуя и убеждаясь в надежности своего положения в воде, ребенок может расслабиться и лечь на воду. При малейшей ошибке и неправильном поведении взрослого он моментально скрючивается. Пытаться повторить все сначала на этом занятии не стоит. Лучше до следующего урока потренироваться на суше.

Свободное выполнение этого упражнения - первый, хотя еще очень слабый признак освоения с водой.

Упражнение 4. Упор лежа на груди. Его не всегда удается выполнить с первого раза - ребенок обязательно станет на четвереньки. Проследите за тем, чтобы ноги были прямые и вытянуты назад.

На полу это сделать проще, поскольку нет дополнительного раздражающего фактора - воды. Перейдите в ванну, добейтесь выполнения этого основного упражнения, которое будет необходимо в течение всего периода обучения. Продолжайте приучать ребенка к воде. В душе лейте ему воду прямо в лицо из мягкого шланга. Первое время он будет вздрагивать, тереть глаза руками, у него будет перехватывать дыхание.

Упражнение 5. Малыш на страховке, вода до пояса.

Левая рука взрослого на страховочном поясе, правая держит ребенка за руку. Ходьба вдоль ванны.

Упражнение 6. Прыжки на двух ногах, приседания. Присесть в воде до подбородка ребенок сможет уже на 2-3-м занятии. Все трудности в адаптации лица.

Упражнение 7. Ребенок на страховке, вода до пояса, на дне ванны потопляемые игрушки. Предложите ему достать игрушку со дна. Приседая, малышу придется окунуть лицо. Первые попытки могут вызвать слезы. Чтобы успокоить малыша, подайте ему игрушку со дна, но уроните ее - пусть сам попытается достать.

Упражнение 8. Ребенок на страховке, вода до груди. Ходьба, вначале спокойная, по прямой.левой рукой держать ребенка за руку. Ходьба зигзагами, прыжками на двух ногах. Все должно проходить весело, в виде игры. Постепенно приучайте ребенка не держаться за руку. Снимите страховочный пояс. Эти упражнения можно изучать по частям на трех-четыре и более занятиях.

Упражнение 9. „Клюнь воду, как птичка зерно”. Ребенок ложится грудью на воду, руки в упоре о дно, подбородок на воде. Он должен быстро махнуть головой вниз, в воду. До занятий в воде покажите малышу, как птичка клюет зерно. Он должен показывать головой, как это делается. Многие дети не плачут, выполнив это упражнение, но все начинают тереть лицо и глаза руками. Постепенно отучайте малышей от этого. „Клюнув” воду, ребенок должен оставить руку в упоре и, поморгав глазами, ждать сигнала для повторения задания. Подстрахуйте его, чтобы он не ударился лбом о дно. Для этого подставьте свою ладонь там, где ребенок „клюет” воду. Напомните, что лицо надо опускать в воду спокойно, не резко.

Упражнение 10. Лежа на груди в упоре руками о дно, ребенок передвигается вдоль ванны на руках. Ноги свободно проволочиваются. Сгруппироваться, повернуться кругом. Упражнение повторить.

Упражнение 11. То же, но не поворачиваться, а двигаться вперед ногами.

Упражнение 12. Выполнить челночный ход. Вперед продвигаться, как в упражнении 10. Дойдя до края ванны, двигаться вперед ногами, как в упражнении 11.

Упражнение 13. Глубокий вдох с последующей задержкой дыхания на несколько секунд. Научиться задерживать дыхание на вдохе необходимо для выполнения последующих упражнений.

Упражнение 14. То же, что и упражнение 10, но продвигаться вперед с опущенным в воду лицом.

Упражнение 15. То же, что и упражнение 10, но продвигаться вперед ногами с опущенным в воду лицом.

Малыш научился хорошо ходить в ванне без страховочного попса. Повторив все упражнения, закрепив полученные умения и навыки, можно переходить к изучению нового.

Упражнение 16. Вода до груди. Взрослый держит ребенка за руки. Приседания, погружаясь под воду до подбородка, до глаз, с головой.

Упражнение 17. То же, но держать малыша за одну руку.

Упражнение 18. Ребенок держится двумя руками за край ванны и, приседая, погружается под воду до подбородка, до глаз, с головой.

Упражнение 19. То же, но за край ванны держится одной рукой.

Упражнение. 20. Ребенок погружается под воду без опоры.

Упражнение 21. То же, но открыть под водой глаза. Взрослый страхует ребенка.

Приближается лето. Скоро можно перейти в открытый водоем. Подготавливаясь к этому, снижайте температуру воды до 24-25° С. Побывайте у врача. Проверив состояние здоровья ребенка и получив разрешение, приступайте.

Выберите удобное для занятий место. Это может быть любой неглубокий участок (до 30-40 см) с ровным, плотным, песчаным, слегка покатым дном. Вода должна быть проточной, течение - не сильным. Температура воды - 24-25° С при условии, что воздух теплее воды.

Открытый водоем - новая ситуация. Огромный водный простор пугает ребенка. Может случиться, что он не только не выполнит ни одного, казалось бы, хорошо изученного упражнения, но побоится войти в воду. Начните все сначала. Через 3-4 занятия малыш адаптируется и вспомнит все, что умел.

Побегайте с малышом, взявшись за руки. Постепенно вовлекайте его на более глубокое место. Если он протестует - возвращайтесь на мель. Полежите на мелководье. Теперь переходите к играм.

Играя, не увлекайтесь. Помните, что перед вами маленький человек, который очень огорчается при поражении и бурно проявляет радость победы. Пусть ему чаще сопутствует удача.

„Колобок”. Переворачиваясь с боку на бок, прокатитесь вдоль берега по дну. Предложите малышу следовать за вами. Потом пусть он начинает игру первым.

„Бежим вместе”. Возьмите ребенка на руки и вместе с ним бегите в воду. Как можно больше брызг и смеха. На небольшой глубине остановитесь, несколько раз присядьте так, чтобы вода доходила малышу до шеи и бегом возвращайтесь на берег.

„Кто быстрее”. Возьмите ребенка на руки и занесите в воду. Поставьте его на глубине до пояса. По команде начинайте бег до берега. Первые 2-3 раза можно бежать, взявшись за руки, затем самостоятельно.

„Мяч в игре”. Взяв в руки яркий мяч, войти в воду и позвать к себе малыша со словами: „Возьми мячик”. К берегу бежать вместе.

„Спаси мяч”. Забросить мяч в воду так, чтобы он упал туда, где вода ребенку не выше пояса. По команде „Спаси мяч” взрослый берет ребенка за руку и вместе с ним бежит к мячу. После двух-трех раз ребенок должен подбежать к мячу и вынести его на берег самостоятельно.

Затем переходите к выполнению упражнений, изученных в ванне. Начинайте с 9-го. На одном занятии можно проделать 4-8 упражнений и так до 21-го. Любое задание выполняйте в направлении с глубокой части к мелкой или на мелководье вдоль берега. Это обязательное условие. Кроме того, двигаться надо по направлению к взрослому, к берегу или вдоль него.

Ребенок уже отлично погружается в воду. Теперь надо научиться лежать на ее поверхности. Как правило, детское тело обладает высокой плавучестью. Для того чтобы лежать на воде, маленьким детям не обязательно делать глубокий вдох. Достаточно задержать дыхание.

Упражнение 22. Лежа на груди в упоре руками о дно (вода до подбородка), задержать дыхание, опустить лицо в воду, а руки оторвать ото дна и вытянуть вверх (рис. 32). Полежать 2-3 с (в последующих упражнениях дыхание задержать на 5-6 с). Это упражнение формирует навык горизонтального положения тела на воде. Если ребенок испытывает трудности, помогите ему.



Рис. 32. Переход из опорного положения в „лежание" на воде

Первые упражнения выполняют на мелководье. Задача - оторвать руки ото дна и вытянуть их вверх, причем животом можно лежать на дне. Затем перейдите на глубину, не позволяющую ребенку животом касаться дна (расстояние между животом и дном примерно 10 см). Поддерживайте малыша правой (левой) рукой под животом, а левой (правой) выровняйте спину (уменьшить прогиб). Обычно дети старательно прогибают спину.

Навык лежания на груди дети усваивают легче, чем на спине, ибо чувствуют себя уверенней в воде. Это связано с тем, что, падая назад, ребенок теряет зрительную ориентацию. Попытка поднять голову вызывает тонический шейный рефлекс, который приводит к сгибанию тазобедренных суставов, - ребенок садится на воду. Поэтому не будем создавать себе дополнительные трудности и проведем обучение только на груди.

Переходим к освоению обтекаемого положения тела, которое необходимо для перехода к скольжению. Начнем с упражнений на суше. Учитывая способности ребенка к подражанию, покажите ему, как правильно все выполнять.

Упражнение 23. Станьте прямо, соедините ноги вместе, руки поднимите вверх так, чтобы уши были прикрыты плечами, руки и ноги выпрямлены. Поднимаясь на носки, вытянитесь вверх. Назовите это упражнение „стрела”. Теперь пусть его повторит ребенок. Чтобы помочь ему, возьмите его за кончики пальцев и потяните вверх. Не требуйте абсолютно прямых линий рук, ног. Кисти вверху не обязательно соединять вместе, они могут быть вытянуты вверх параллельно. Ладони должны быть раскрыты вперед (рис. 44).

Упражнение 24. На неглубоком месте положите малыша грудью на воду. Одной рукой поддерживайте его под живот, другой - поправьте положение головы и рук.

Упражнение 25. Ребенок самостоятельно лежит на воде „стрелой”.

В том, что вода поддерживает тело на поверхности, ребенок убедился, изучив упражнение „стрела”. Он научился лежать на воде. Но удерживать тело в состоянии равновесия на поверхности воды - это трудная задача, которую можно решить только с помощью взрослого.

Упражнение 26. Ребенок ложится „стрелой”, взрослый берет его за кисти рук и буксирует вдоль берега 3-5 с. Темп разный: шагом, бегом и с нарастающей скоростью.

Упражнение 27. Ребенок принимает положение „стрела”. Взрослый становится немного левее (правее) впереди, берет его за кисть и плечо левой (правой) руки, протягива-

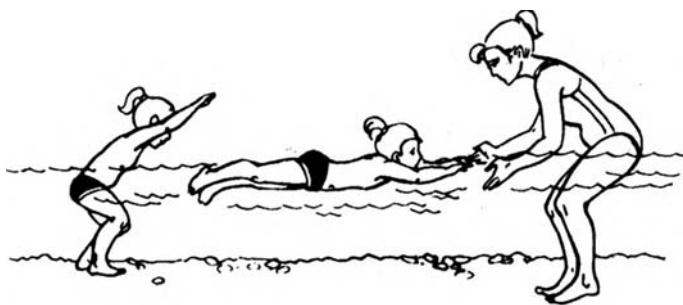


Рис. 33. Скользяние на ограниченное расстояние

ет мимо себя, ускоряя движение, и отпускает его руку. Дальше малыш скользит самостоятельно. В конце скольжения надо поддержать его и поставить на ноги. Упражнение повторяют до тех пор, пока ребенок полностью не освоит последующее свободное скольжение на расстояние не менее 1-1,5 м.

В дальнейшем скольжение изучают без помощи взрослого.

Упражнение 28. Ребенок входит в воду на небольшую глубину, становится на колени. Затем падает грудью на воду, выпрямляет ноги и лежит в положении „стрела” 2-3 с.

Упражнение 29. Взрослый становится лицом к ребенку на расстоянии 1,5-2 м от него и протягивает к нему руки. Малыш приседает на корточки и, отталкиваясь ногами ото дна, скользит по направлению к взрослому. Руки держит параллельно. Если он потеряет равновесие, поддержите его. Расстояние постепенно увеличивают (рис. 33).

Упражнение 30. То же, но кисти рук соединяют. Правую (левую) ладонь кладут на тыльную сторону левой (правой) кисти.

Упражнение 31. Ребенок становится лицом к берегу на глубине до пояса, приседает и, наклоняясь вперед, ложится грудью на воду. Одновременно, соединяя кисти выпрямленных рук (лицо опустить в воду, дыхание задержать на вдохе), он сильно отталкивается ногами ото дна. Строго соблюдайте последовательность действий.

Упражнение 32. То же, что упражнение 30, но обе руки прижаты к туловищу.

Хотим предупредить, чтобы вы не стремились к овладению большим количеством упражнений. В этом возрасте следует ограничиться самыми необходимыми. Например, скольжение с вытянутыми вверх параллельно руками, в



положении „стрела” и руки вдоль туловища. Только после полного их освоения осторожно подключайте другие варианты скольжения, а лучше всего перенести их на следующий год.

Упражнения в скольжении очень динамичны. Дети выполняют их с большим удовольствием, однако следите, чтобы во время скольжения на груди ребенок строго соблюдал горизонтальное положение тела, не поднимал голову и не опускал ее ниже уровня воды. Затылок должен быть на поверхности. Подбородок слегка прижат к груди. Кисти рук образуют прямую линию с предплечьем. Недопустимо сгибание кистей вниз. Они, как руль, уведут все тело под воду. Скольжение должно быть ровным и продолжительным (последнее зависит от способности задерживать дыхание). Если малыш во время скольжения сильно наклоняется вправо или влево, разрешите ему держать руки вытянутыми вверх на ширине плеч или чуть шире. Постепенно ладони сближать и переходить к скольжению в положении „стрела”.

Переходим к изучению нового упражнения - выдох в воду. Начинайте с игры.

Упражнение 33. Положить на воду легкую пластмассовую игрушку и дуть на нее так, чтобы она продвигалась вперед.

Упражнение 34. То же, но в положении упора лежа.

Упражнение 35. То же, но продвигаясь к берегу на руках.

Игра „Кто быстрее доплывет до берега”. Перед взрослым и ребенком кладут две одинаковые игрушки. Оба дуют на них так, чтобы те продвигались к берегу. Игрушка взрослого должна все время менять направление с тем, чтобы придти к берегу второй. Изредка она обгоняет игрушку малыша.

Упражнение 36. Ребенок приседает на корточки. Вода до подбородка. Опустить в воду рот и дуть, чтобы она бурлила. Взрослый держит ребенка за руки.

Упражнение 37. То же, но погрузиться в воду с головой.

Очень хорошо, если за лето вы изучили технику движений ногами. Остановитесь на попеременных движениях, как в кроле на груди. Предварительно можно потренироваться дома в положении сидя на краю дивана, кровати или на полу, у реки - сидя на возвышенности.

Упражнение 38. Ребенок садится на возвышенность, руки в упоре сзади. Взрослый становится напротив малыша, берет его за стопы и выполняет попеременные движения ногами вверх-вниз. Темп средний.

Упражнение 39. Ребенок самостоятельно повторяет движения ногами. Он не сможет этого сделать, если будет сгибать ноги в коленях.

Упражнение 40. То же, что и упражнение 31, но взрослый берет малыша за колени так, чтобы он не мог их согнуть, слегка поворачивает ноги внутрь и повторяет попеременные движения ногами, вначале медленно, затем в среднем темпе. Выполняют до тех пор, пока ребенок не овладеет движениями ногами, лишь слегка сгибая их в коленях.

Упражнение 41. Взрослый садится спиной к берегу на мелководье, вытянув прямые ноги вперед. Ребенок лежит над его ногами в продольном положении. Его голова у обучающего на предплечьях, упирается в грудь. Руками обхватив бедра малыша, выполняют попеременные движения ногами вверх-вниз: медленно, быстро, с ускорением. У ребенка это вызовет смех, радость. Веселитесь и вы. Малыш воспринимает это как игру, которая интересна и вам. Дайте ему возможность самостоятельно выполнить движения ногами. Напомните - колени должны быть прямыми, носки слегка повернуты внутрь.

Упражнение 42. Ребенок ложится на воду, руки в упоре о дно, вода до подбородка, и выполняет попеременные движения почти прямыми ногами.

Упражнение 43. То же, но лицо опустить в воду.

Упражнение 44. То же, что упражнения 42 и 43, но меняя темп и амплитуду движений ногами.

Упражнение 45. Взрослый сгибает правую (левую) руку в локте. Ребенок опирается двумя руками на предплечье правой руки. Обучающий левой (правой) рукой поддерживает его под животом. В таком положении малыш выполняет попеременные движения ногами, а взрослый, продвигаясь спиной вперед, тянет его за собой вдоль берега. Глубина - до пояса обучающего.

Упражнение 46. То же, что упражнение 39, но взрослый держит ребенка за кисти (рис. 34).

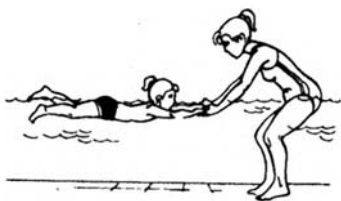


Рис. 34. Движения ногами кролем с опорой на руки взрослого

Упражнение 47. На мелкой воде ребенок принимает положение упора на груди и выполняет попеременные движения ногами, одновременно продвигаясь вдоль берега на руках.

Упражнение 48. То же, но опустить в воду лицо.

Упражнение 49. Ребенок ложится грудью на воду в положение „стрела”. После непродолжительного скольжения начинает движение ногами.

Упражнение 50. Глубина до пояса. Малыш становится лицом к берегу и без посторонней помощи, толчком ног ото дна ложится грудью на воду в положение „стрела” и выполняет движения ногами, как в кроле. Задание повторяют многократно. Только после того, как ребенок научится проплыть 2-3 м в скольжении с движением одними ногами, можно применять поддерживающие средства для совершенствования техники.

Будьте внимательны во время занятий. Ни на мгновение не отвлекайтесь. Следите, чтобы ребенок, выполняя упражнения, двигался по направлению к вам, к берегу или вдоль него на мелководье. Сопровождайте его со стороны реки.

И вот ваш ребенок уже самостоятельно плавает. Не важно, сколько метров ему под силу. Главное, что помимо этого умения он еще окреп, закалился, не болеет.

До конца сезона повторяйте уже изученные упражнения. Осенью отдайте малыша на обучение плаванию в детский сад или абонементные группы бассейна.

При желании можно продолжить занятия в ванне и изучить упражнения из следующей главы, относящиеся к технике плавания на спине. Безусловно, те из них, которые возможны в этих условиях. Остальное время заполняйте играми и закреплением пройденного материала.

## **ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ**

### **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ**

Начинать обучение плаванию никогда не поздно, хотя, безусловно, чем раньше, тем лучше. Можно и с трех лет.

Многие детские сады оборудованы бассейном, где тренер-воспитатель будет учить вашего малыша. Бассейны детских садов, выполненные по типовому проекту, имеют размер 3х5 м, что удобно лишь для начинающих. Здесь

трудно организовать занятия с группой из 12 человек. Перегрузка бассейна не позволяет проводить командные игры с участием большого количества детей. В игре приходится чаще ставить задачу с выбыванием.

Небольшая площадь поверхности воды сковывает инициативу организаторов водного праздника с элементами упражнений из синхронного плавания. Опыт работы с детьми подсказывает, что оптимальный вариант для детского сада - бассейн 4 x 6-8 м. Глубина бассейна более одного метра нецелесообразна, поскольку занятия в основном проводят на мелководье.

В группе обучающихся плаванию должно быть не более 12 детей. Количество одновременно занимающихся в бассейне определяется из расчета 5 м<sup>2</sup> водного зеркала на одного ребенка. Для закаливающих процедур эта норма меньше - 2 м на одного малыша. Следовательно, учитывая рекомендации НИИ гигиены детей и подростков Минздрава СССР, группа детей, одновременно находящихся в воде, должна быть не более трех человек при обучении и 8 для принятия водных закаливающих процедур. Но практически занятия с тремя малышами не проводят - это не интересно самим детям. Оптимальный состав группы шесть человек, максимальный - девять.

Дети от трех до шести лет обучаются по одной программе. Естественно, старшие быстрее овладевают навыками плавания. Например, шестилетние усвоят курс обучения на год раньше трехлеток. Методы обучения, предлагаемые ниже, пригодны для группового и индивидуального обучения детей этого возраста с некоторыми коррективами для трехлеток.

В 3-4 года у детей ограниченный словарный запас, масса сердца составляет примерно 70 г, что говорит о низкой выносливости, невелики объем и масса мозга. Трехлетки в общем и двигательном развитии еще не достигли уровня детей четырех лет.

Действия четырех-пятилетних уже приобретают направленный характер. У них почти сформировалось умение подчинять свои желания требованиям взрослых (чего не скажешь о трехлетних). Увеличилась масса сердца (до 85 г у детей средней и до 92 г старшей группы детского сада), емкость легких, объем и масса мозга, количество красных кровяных телец и содержание в них гемоглобина. Благодаря этому возрастает выносливость, повышается работоспособность. У малышей увеличивается словарный запас, совершенствуются двигательные качества и координационные способности. Поэтому для занятий плаванием лучше

всего комплектовать группы по возрастному признаку: трех-четырёхлетки, четырех-пяти и пяти-шести. Девочки могут заниматься вместе с мальчиками, так как двигательные нагрузки в этом возрасте не зависят от пола.

Далеко не у всех детей одинаковые способности к плаванию. А научить нужно каждого. Просто в одном случае для этого потребуется больше времени и труда. Уже через несколько занятий четко выделяются дети, у которых уровень усвоения плавательных движений намного выше. Но педагог должен проводить занятия, ориентируясь на среднего ученика. Чтобы не снижать интереса к занятиям тех, кто быстро осваивает материал, нужно после двух-трех месяцев отделить слабых от успевающих и работать с ними отдельно. Желательно организовать уроки так, чтобы отстающие наблюдали за выполнением упражнений лучшей группы. Такие занятия полезны всем детям. Старшие могут показать себя, а слабоплавающие понаблюдать за сверстниками и пытаться подражать им. Так группа „сильных” будет постепенно пополняться.

Дети быстрее поймут упражнение, если его демонстрирует их товарищ. Иногда показать своё умение напрашивается ученик, у которого еще не все получается. Не огорчайте его. Скажите громко, чтобы слышала вся группа (в противном случае они засмеют неудачника): „У тебя пока не совсем хорошо получилось, но это не беда. В следующий раз будет отлично, а сейчас посмотрим, как это делает Сережа”. Такой прием активизирует отстающих. Однако нельзя ставить в пример одних и тех же детей, чтобы у них не появилось чувство превосходства. Заметив самый маленький успех у отстающего, надо похвалить его. Это вызывает прилив сил и желание во что бы то ни стало выполнить задание.

Основной формой организации учебной работы по плаванию в детском саду является урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность урока зависит от количества уже проведенных занятий, возраста, температуры воды, воздуха и др. Первый урок может продолжаться 10 мин, второй - 15 мин, десятый - 20-30 мин и более в зависимости от возраста детей, их поведения и т. д. На 2-м году обучения длительность одного занятия достигает 40-45 мин. На первых занятиях температура воды 33-34° С, в течение месяца она снижается до 30, а затем и до 28-29. В группах ослабленных детей температура воды может быть на 1-2° С выше.

Подготовительная часть урока длится 7-10 мин. Она

включает переключку, объяснение задачи урока, разминку и имитационные упражнения, направленные на решение задачи основной части урока. Например, основная задача урока - изучение техники движений ног кролем на груди. Следовательно, подготовительная часть должна включать упражнения, способствующие изучению этого элемента, подготавливать занимающихся к освоению техники движений ногами. В разминку можно включать ходьбу, легкий бег, маховые движения руками, приседания, задания на развитие подвижности в суставах. Разминка не должна быть утомительной. Она может проводиться на суше, на суше и на воде, только в воде. Цель ее - настроиться на занятия.

Основная часть урока занимает 15-20 мин. Изучают новый материал и совершенствуют приобретенные навыки. В конце этой части можно проводить обучающие игры и эстафеты.

Заключительная часть урока длится 3-5 мин. Физическая и эмоциональная нагрузки снижаются. Предполагается самостоятельное плавание с самоконтролем освоения главных упражнений основной части урока, организованный выход из воды, проверка присутствующих, подведение итогов.

Для того чтобы занятия не были однообразными, проводят уроки различного типа:

- учебный урок. Урок, который в основном посвящен изучению нового материала;
- учебно-игровой урок. Новое упражнение или освоенное на предыдущем занятии закрепляется и совершенствуется в игре;
- игровой урок. Предполагает проведение игр и развлечений. Задачи его могут быть самые различные;
- урок индивидуального обучения. Проводится как дополнительное индивидуальное занятие с теми, кто не усвоил материал, обучаясь групповым методом, и отстает от остальных детей. Индивидуальный подход - один из важнейших принципов обучения и воспитания. Он требует глубоких знаний и внимательного отношения к личности ребенка;
- контрольный урок. Подводит итоги какого-то периода обучения, например года, полугодия и т. п., и дает анализ текущей или итоговой успеваемости.

Учебный материал урока строится так, чтобы избежать однообразия, которое утомляет ребенка, снижает интерес к занятиям. На уроке необходимо использовать различные упражнения, игры, включая как новый, так и пройденный

материал. Например, основная задача урока - изучение техники движений ногами кролем на спине. Для ее решения целесообразно чередовать упражнения по изучению техники движений ногами кролем на спине с упражнениями по совершенствованию техники движений ногами кролем на груди. Каждое последующее выполнение начинать с нового исходного положения, ускоряя и замедляя темп движений. в скольжении, скольжении с доской, кругом, в игре и т. д.

Тренер-воспитатель должен ясно, точно выражать свои мысли, подкрепляя слова мимикой. Ребенку понятнее рассказ, сопровождаемый квалифицированным показом или основанный на сравнении изучаемого упражнения с уже известными образами действий. Например, объясняя детям технику движений ногами кролем, скажите, что нога должна выполнять мягкие, свободные движения, как рыба хвостиком. Подведите детей к аквариуму и покажите им, как она это делает. Продемонстрируйте руками. Таким образом, у ребенка формируется ассоциативное восприятие движений и, плавая, он попытается их воспроизвести.

Воспитатель приучает детей к терминологии плавания, новым, не встречающимся в повседневной практике словам. Говорить с детьми надо правильно, точно, без уменьшительных выражений. Например, рука, нога, спина, грудь, а не ручка (мы ей пишем), ножка (она у стула, стола) и т. п. Любую ошибку могут заметить старшие дети, что скажется на авторитете воспитателя.

Успешному освоению учебного материала способствуют звуковые сигналы голосом, свистком, ударом бубна и т. п., заставляющие детей обратить внимание на тренера, который жестом и словом подсказывает дальнейшие действия, направление движения и его смену. Тренер-воспитатель руководит группой, находясь на бортике или в воде. Он должен стоять так, чтобы дети могли видеть его, а он всех детей, находящихся в бассейне.

Малыши, придя в раздевалку бассейна, должны аккуратно сложить на стул одежду, поставить вниз обувь. Перед мытьем всем нужно сходить в туалет. Следует приучать детей мыться перед занятиями с мылом и мочалкой. Дети надевают купальные костюмы, плотно облегающие тело, и шапочки.

Если у ребенка во время плавания появится необходимость сходить в туалет, то вернуться в бассейн он может только после того, Как вымоется в душе с мылом и мочалкой. После занятий дети вновь принимают непродолжительный теплый душ, вытираются полотенцем (няня и медицинская

сестра помогают им), одеваются, сушат волосы и уходят в группу.

Купальные принадлежности, как правило, приобретают родители. В день занятий ребенок приносит их с собой в целлофановом мешке, а вечером уносит домой. Родители моют с мылом мочалку, шапочку, а купальный костюм и полотенце кипятят, сушат и проглаживают. Если купальный костюм и полотенце есть в детском саду (отдельно для каждого ребенка), то их используют один раз, после чего отдают в стирку. Занимаясь плаванием, дети приобретают устойчивые гигиенические навыки.

Учитывая то, что регулярные занятия по обучению плаванию дают несравненно больший эффект чем эпизодические, в детском саду их проводят 2-5 раз в неделю. Оптимальный вариант - три раза.

Обучение будет проходить успешно, если задания посильны и доступны. Малышу трудно справиться с тем или иным сложным упражнением. Поэтому их, по возможности, необходимо разбивать на мелкие, осваивая которые ребенок подготовится к выполнению сложных. Усвоить новое легче, когда уже есть навыки, на базе которых можно приступить к изучению неизвестного материала. Обучение нужно строить так, чтобы трудные упражнения приходились на конец курса обучения.

Ребята активнее участвуют в занятиях, если им интересно. Поэтому в работе с детьми широко применяют игровой метод, организуя соревнования на лучшее выполнение заданий, пользуясь при объяснении образными сравнениями и выражениями,

Для того чтобы выполнить то или иное движение, малыш должен его ясно представить. Объяснение необходимо сопровождать показом. Наглядность обеспечивается демонстрацией рисунков, плакатов, кинограмм, киноколец и др.

Однако любая, даже сверхсовременная система последовательного изучения учебного материала не даст хороших результатов, если дети посещают занятия не регулярно.

На каждом уроке рекомендуется разучивать небольшое количество упражнений, а следующий начинать с повторения движений предшествующего занятия. Это дает возможность быстро и правильно освоить движения в воде.

Шалость ребенка в бассейне небезобидна, ибо может стать причиной травм. Если замечание не действует, нарушителя дисциплины удаляют с урока. Но это крайняя мера, к которой надо прибегать очень осторожно. Строгое,



без повышения тона, справедливое замечание порою действует безотказно. За незначительные проступки, совершенные в азарте игры или при выполнении задания, лучше не делать замечаний, а обиженного можно пожалеть, сказав: „Он случайно толкнул тебя. Не заметил. Ты уж не обижайся. Хорошо”. И конфликт улажен. Малыши обидчивы и легко ранимы. Им приятна похвала взрослого. Они огорчаются, если им не удастся выполнить те или иные требования тренера-воспитателя.

## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Для обучения плаванию в детском саду необходим следующий инвентарь:

1. Надувные круги и плавательные доски из пенопласта или дерева размером 24x45 см.

2. Резиновые или надувные мячи малых, средних и больших размеров; речные или морские камешки; плавающие резиновые или пластмассовые игрушки; потопляемые игрушки небольших размеров.

3. „Алфавит” и „счет” - плавающий и потопляемый.

4. Деревянный шест длиной 2,5-3 м и свисток.

Умелое использование инвентаря позволяет проводить занятия на более высоком эмоциональном уровне, что в свою очередь ускоряет процесс обучения плаванию. Игрушки предпочтительнее яркие, привлекающие внимание детей. Их количество должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Игрушки, предназначенные для занятий в воде, нельзя использовать для других целей.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Все дети боятся воды, и первые упражнения проходят очень трудно. Зачастую вся группа успешно осваивает задания, а один ребенок стоит в углу и кричит, когда его пытаются посадить на дно бассейна (на мелкой части) или окунуть в воду лицом. Многие боятся душа и плачут, когда их хотят поставить под дождик. При групповом обучении такие дети отстают от сверстников. Чтобы этого не случилось и ваш ребенок шел в ногу со всеми, примерно за месяц до того, как вы решили учить его плавать, проведите с ним занятия по освоению с водной средой 3-4 раза в неделю.

Упражнение 1. Родитель набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша.



Упражнение 2. То же, но ребенок делает это сам.

Обычно дети хитрят и пытаются умывать лицо почти пустыми ладонями. Тогда родители сами выполняют упражнение 1, пока ребенок не привыкнет.

Упражнение 3. Ребенок опускает лицо в таз с водой вначале на 1 с, затем на все более продолжительное время. Он должен научиться опускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5-6 с (рис. 35).

Упражнение 4. То же, но открывать под водой глаза.

Упражнение 5. В ванне ребенок ложится грудью на воду, руки в упоре о дно, вода до подбородка. Опускать лицо в воду с задержкой дыхания на 1 с. Выполнив это упражнение первый раз, малыш резко садится или вскакивает на ноги и трет лицо. Поддержите его - он может потерять равновесие. Постепенно приучайте малыша открывать глаза под водой.

Детей, которые боятся воды, надо учить мыться под душем с открытыми глазами. Если душа нет, можно пользоваться лейкой.

Дополнительные занятия по освоению с необычной для малыша средой помогут избавиться от страха перед водой. Поскольку у детей этого возраста слабо развита координация движений, многие упражнения им даются труднее. Желательно включить в домашнее задание мельницу вперед и назад и попеременные движения ногами, как в кроле.

Проделайте несколько упражнений для рук и ног на коврике.

Упражнение 6. Мельница вперед. И. п. - о. с., правая (левая) рука поднята вверх, левая (правая) внизу вдоль бедра. Выполняют круговые движения двумя руками. Правая рука начинает движение вперед-вниз, левая - назад-вверх одновременно. Движение рук попеременное. Когда правая рука полудугой опустилась вниз до бедра, левая - полудугой поднялась в положение вверх.

Упражнение 7. Мельница назад. То же, что мельница вперед, но правая рука начинает движение назад, а левая - вперед.

Упражнение 8. И. п. - сидя, руки в упоре сзади на локти. Оттягивают носки ног и слегка поворачивают их внутрь. Приподнимают ноги и проделывают быстрые попеременные движения вверх-вниз (носки расслаблены). Выполняют 10-12 раз. Повторяют 3-4 серии.

Упражнение 9. То же, но в исходном положении сесть на передний край дивана или кровати, руки в упоре сзади. Приподнимают ноги и выполняют попеременные движения вверх-вниз.

Итак, ваш ребенок подготовлен к занятиям в бассейне. Вы можете быть уверены в том, что он будет в числе лучших учеников, особенно если прислушаетесь к нашим советам.

Внимательно изучив теоретический материал книги, можно переходить к практическим занятиям на воде. Помните: главное, чтобы на уроках плавания ребенок испытывал радость и удовольствие.

Занятие начинают с 3-5-минутной разминки. В него включают упражнения, сходные по форме с теми, которые предстоит изучать в воде. И это понятно, ибо меньше времени уйдет на объяснения задания детям, находящимся в воде, и они не успеют замерзнуть. Каждое упражнение и на суше, и в воде малыш должен прежде увидеть, а затем повторить его сам.

Дальнейшее обучение осуществляется в два этапа. Первый этап предусматривает ознакомление детей с водной средой и адаптацию к ней, выработку умений управлять своим телом и движениями. Кроме того, предстоит научиться: свободно передвигаться на глубине до груди; полностью погружаться на 3-5 с, умело используя сопротивление воды и ее подъемную силу; лежать на воде в горизонтальном положении на груди и на спине; из положения лежа встать на дно; скользить на груди и спине на расстояние 3-5 м; выполнять подряд 10 ритмичных выдохов в воду.

На втором этапе осваивают кроль на груди и спине (спортивный вариант). Последовательность изучения техники плавания такова:

1. Движения ног.
2. Движения рук.
3. Согласование движений рук и ног.
4. Согласование движений рук и дыхания.
5. Полное согласование движений рук, ног и дыхания.

На занятиях тренер-воспитатель кроме слова пользуется условными сигналами и жестикуляцией. Например, один свисток - начало или конец выполнения упражнений, два

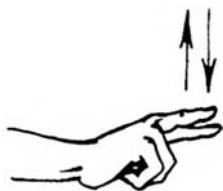


Рис. 36. Жест-сигнал „движение ногами кролем”



Рис. 37. Жест-сигнал „скольжение на груди и на спине”

свистка - внимание всей группе, серия частых свистков - опасность. Эти сигналы дети должны очень хорошо знать.

Наиболее распространенные жесты, которыми пользуется тренер-воспитатель при обучении и совершенствовании техники плавания сопровождаются:

а) движения ногами кролем, уточняя словами: чаще или шире размах (рис. 36);

б) скольжение на груди или спине (рис. 37);

в) исходное положение (рис. 38) к началу плавания на груди (слегка наклониться вперед) или спине (слегка отклониться назад);

г) удлинение гребка рукой при плавании кролем на груди (рис. 39). Показывая, коснуться кистью бедра.

## ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Перед началом первого урока в воде проведите в группах беседу „Все о воде”. Расскажите, какого она

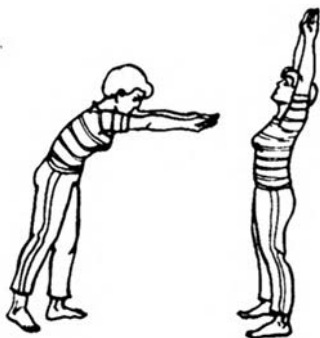


Рис. 38. Жест-сигнал „исходное положение к началу плавания на груди и на спине”



Рис. 39. Жест-сигнал „удлинить гребок до касания кистью бедра”

цвета. Обычно дети отвечают, что она белая. Налейте в стакан воды, а за ним поставьте синий или красный лист бумаги. Вода стала синей или красной. Тот же опыт проделайте со стаканом молока. Оно не изменило цвет. Значит, вода бесцветная, прозрачная. Продолжим рассказ о воде: „Без воды нет жизни на земле. Вода нужна для того, чтобы не ходить грязнулями. Мы каждое утро умываемся, чистим зубы. А наша одежда? Ее надо стирать. Вода нужна для поддержания чистоты в доме, где мы живем, работаем и т. д. Мы пьем чай, едим. Все это можно приготовить только с водой. В воде можно весело играть, бегать, прыгать. Она приятно охлаждает в жару. Теплый душ согревает в холод.

По воде можно ходить, но не так, как по земле. Ходьба по воде называется плаванием. Продвигаться вперед по воде можно только в том случае, когда мы научились на ней лежать и отталкиваться от нее ногами и руками. Эти движения и дают нам возможность плыть вперед. Приходите в бассейн и мы научим вас хорошо плавать”.

Беседу надо строить так, чтобы дети активно участвовали в ней. Задавать вопросы, выслушивать ответы. Объяснять неправильно понятое. Можно очень кратко пояснить технику движений ногами и попробовать, сидя на полу, проделать попеременные движения ногами. В положении стоя выполнить руками мельницу вперед и назад и т. д. Активное участие в беседе детей не утомит, даже если она продлится 30 и более минут. Здесь приведены лишь фрагменты беседы. Содержание ее должно быть гораздо шире и разнообразнее. Каждый может использовать свои слова, приемы, краски.

Во второй беседе разъясняют правила поведения на занятиях плаванием. Напоминают детям, что в бассейн они приходят вместе, без опозданий, самостоятельно и быстро раздеваются, аккуратно складывают одежду, ставят обувь на место. В душе моются с мылом и мочалкой, помогая друг другу мыть спину. После бассейна, греются под душем, вытираются насухо полотенцем. Беседу можно сопровождать экскурсией по бассейну и прилегающим к нему помещениям.

Первый урок плавания начинают с легкой разминки в зале: ходьба, бег, прыжки на одной, двух ногах. Затем переходят к упражнениям.

Упражнение 10. Лежа на груди, руки в упоре о пол. Ноги прямые, вытянуты назад. В этом положении ребенок передвигается вперед на руках, ноги не участвуют в движении и пассивно проволочиваются. Упражнение называется

„крокодил”. Его повторяют до тех пор, пока все дети не научатся выполнять.

Упражнение 11. Сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, таз приподнят повыше. Передвигаются вперед, назад, влево, вправо с помощью рук и ног. Упражнение называется „краб”. Его не следует повторять многократно. Обратите внимание на положение таза: он должен быть достаточно высоко. В воде упражнение выполняют несколько иначе. Таз у самой поверхности воды, ноги прямые, свободно проволаскиваются, не касаясь дна.

Эти два упражнения, которые являются главными для освоения с водной средой, изучают на суше только на первом уроке. В дальнейшем их проводят в воде. Глубина в бассейне такая, чтобы дети могли лежать, упираясь руками в дно, и держать голову над водой. В этом положении они передвигаются на руках.

Упражнение 12. В упоре лежа на груди, ноги вытянуты назад и выпрямлены. Пройти на руках к противоположному бортику („Крокодил”), сгруппироваться, развернуться на 180 градусов и по команде повторить задание (рис. 40).

Упражнение 13. То же, но передвигаться вперед ногами.

Упражнение 14. Выполняют „челночный ход”, т. е. продвигаются в одну сторону так, как в упражнении 12, а возвращаются в исходное положение, как в упражнении 13.

Упражнения 12-14 выполняют с открытыми глазами.

Упражнение 15. В упоре лежа на груди, ноги упираются в бортик. Махнуть головой вперед-вниз, показывая как птица клюет зерно.

Упражнение 16. В упоре лежа на груди по команде „клюнули воду” быстро махнуть головой вниз, погружая лицо в воду. Повторяют многократно. После того как „клюнул воду”, нельзя менять исходное положение (садиться, тереть лицо руками и т. п.).

Детям, у которых задание не получилось, помогает тренер-воспитатель, надавливая на голову рукой.

Для выполнения следующего упражнения надо научить малышей задерживать дыхание на вдохе.

Упражнение 17. Сидя на дне у бортика, сделать вдох,

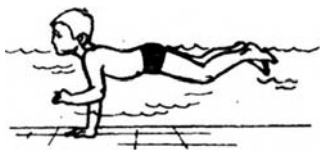


Рис. 40. Упражнение „крокодил”

закрыть рот, не дышать. Один, два, три. Дышать. Повторяют до тех пор, пока все научатся задерживать дыхание на вдохе.

Упражнение 18. В упоре лежа на груди, ноги вытянуты назад и выпрямлены. Сделать вдох, лицо опустить в воду. В таком положении продвигаются вперед на руках к противоположному бортику.

Упражнение 19. То же, но продвигаются вперед ногами.

Упражнение 20. Выполняют „челночный ход”, но с опущенным в воду лицом.

Для успешного овладения плаванием и уверенного поведения в воде, важно уметь произвольно открывать глаза под водой. Необходимо преодолеть срабатывающий в воде защитный рефлекс и выполнять упражнения с открытыми глазами.

Трехлетним детям предложите игру: определить какой предмет лежит у вас на ладони, находящейся под водой. После того как ребенок опустит лицо в воду, ладонь раскрывается. Детей предварительно знакомят с этими предметами. Это могут быть камешки различного цвета, потопляемые шарики, кружки, солдатики и т. д. Детям четырех-шести лет достаточно словесного разъяснения.

Для освоения упражнений от 12-го до 20-го детям старше 4 лет достаточно трех занятий. Трехлеткам требуется более десяти уроков. Не сдерживайте инициативу малышей. Если они легко осваивают упражнения, идите дальше.

Следующие занятия разнообразим еще одним (уже известным нам на суше) упражнением - „краб”.

Упражнение 21. Сидя на дне на расстоянии 30 см от бортика, руки в упоре сзади. Приподнять таз до уровня воды, ноги выпрямить, пальцы ног у самой поверхности. Продвигаться вперед на одних руках до касания ногами противоположного бортика (рис. 41).

Упражнение 22. То же, но продвигаются вперед головой. Голову положить на воду, смотреть вверх, живот и кончики пальцев ног у самой поверхности воды.

Упражнение 21-е и 22-е повторять многократно. Некоторые дети выполняют их с почти вертикально поднятой головой, согнувшись (таз протягивается по дну, а носки ног

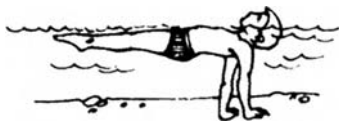


Рис. 41. Упражнение „краб”

над поверхностью воды). Эту ошибку можно исправить следующим образом. Во время выполнения упражнения подойти к ребенку, правой (левой) рукой приподнять таз к поверхности воды, левой (правой) надавить на грудь, повторяя: „Положи голову на воду, посмотри на потолок”.

### ***Примерный план-конспект урока***

Задачи: дальнейшее освоение с водной средой, совершенствование техники выполнения упражнений „крокодил” и „краб” с открытыми под водой глазами. Глубина чуть выше коленей.

Подготовительная часть 4-5 мин. Переключка детей. Ходьба по дну бассейна змейкой, по кругу, обыкновенная, прыжками на двух и одной ноге, с движениями рук в стороны, вверх (ладони вверх, вниз, внутрь, наружу) - 2-3 круга. Бег, высоко поднимая ноги, - 1 круг.

Основная часть 15-16 мин.

1. „Крокодил”. Выполнять вперед, назад, с опущенным в воду лицом.

2. „Крокодил” с открытыми под водой глазами.

3. Игра. Для контроля за правильностью выполнения упражнения проводят игру с участием 3-4 детей. Остальные, сидя у бортика, наблюдают. Ребенок по команде выполняет упражнение „крокодил” с открытыми глазами. На пути его передвижения тренер кладет на дно небольшую потопляемую игрушку. Малыш должен найти ее и доставить к противоположному бортику бассейна. Затем идет следующая тройка или четверка и т. д.

4. „Краб”. Выполнять с продвижениями вперед и назад, сохраняя положение таза и пальцев ног у самой поверхности воды.

5. „Крокодил” способом „челночный ход” с опущенным в воду лицом и открытыми глазами.

6. „Краб” способом „челночный ход”.

Заключительная часть 3-4 мин

Игра. Каждый ребенок берет надувной круг, садится на него, как в кресло, опираясь спиной. В полулежачем положении, отталкиваясь ногами, продвигается по дну бассейна во всех направлениях.

Переключка малышей и выход в душ.

### ***Лежание, скольжение, выдох в воду***

Навык лежания начинают отрабатывать из положения на груди, поскольку так усваивается легче, чем на спине.



Для упражнения характерно прямое без прогиба положение туловища у поверхности воды. Лицо опущено в воду между руками вперед-вниз. Уровень воды проходит по линии волос или бровей. Ноги выпрямлены во всех суставах и соединены, пятки у поверхности воды. Прямые руки вытянуты вверх: левая (правая) ладонь лежит на тыльной стороне правой (левой) кисти.

Лежание изучают из исходного положения „Крокодил”.

Упражнение 23. Из упора лежа на груди задерживают дыхание, опускают лицо в воду, отрывают ото дна руки, вытягивают их вверх. Полежать 2-5 с без движений.

На первых порах можно выполнять упражнение, когда руки разведены в стороны, ноги вытянуты и тоже разведены. Так легче сбалансировать тело в воде. Затем свести ноги вместе, а руки на ширине плеч вытянуть вверх и потом тоже соединить. Тренер-воспитатель помогает тем, у кого не получается. Он становится слева (справа) от ребенка, наклоняется вниз, правой (левой) рукой поддерживает малыша под грудью, а левой (правой) отрывает от пола его руки и вытягивает их вверх. Малыш опирается руками о предплечье тренера, который затем убирает руку под грудью. Ребенок убирает руки с предплечья взрослого (рис. 42). Повторяют до полного освоения упражнения.

Упражнение 24. Стоя на коленях, руки вверх. Слегка согнуться и, теряя равновесие, лечь на воду грудью. Ноги выпрямляют и лежат на воде 2-3 с без движений. Повторяют многократно.

Правильное выполнение лежания на спине предусматривает: прямое без прогибов туловище, которое находится у самой поверхности воды; голова до середины ушей погружена в воду; подбородок слегка прижат к груди, лицо



Рис. 42. „Лежание” с опорой руками на предплечье тренера



Рис. 43. Переход из упражнения „краб” в лежание на спине

над водой; ноги и руки выпрямлены во всех суставах и соединены.

Упражнение 25. Из упора лежа на спине (кончики пальцев ног и живот у поверхности воды), отрывают руки ото дна и переводят в положение вдоль туловища. Полежать 2-3 с (рис. 43). Тренер-воспитатель помогает тем, у кого не получается. Для этого он становится справа (слева), одной рукой поддерживая малыша под тазом, затем принимает руку или поддерживает за плавки, повторяя: „Прогнись, положи голову на воду”. Выполняют до полного освоения.

Упражнение 26. То же, но руки переводят вверх - в стороны.

Упражнение 27. То же, что упражнение 25, но руки переводят вверх, соединив их вместе.

Упражнение 28. Стоя лицом к бортику, приседают, руки вверх. Слегка прогнувшись и теряя равновесие, ложатся на воду спиной. Полежать 2-3 с без движений. Повторяют до полного освоения.

Итак, малыши научились лежать на воде без движений. Как правило, удельный вес ребенка меньше удельного веса воды (очень легкие кости), и он может свободно лежать на воде даже на выходе. Вдох увеличивает плавучесть тела. Поэтому все последующие упражнения будем выполнять, задерживая дыхание на вдохе.

Теперь нам предстоит познакомить детей с правильным и сильным толчком ногами, который зависит от умения придать телу обтекаемое положение. Есть очень простое упражнение, которое помогает ребенку освоить это положение тела. Тренер-воспитатель демонстрирует его на занятиях в зале.

Упражнение 29. Взрослый становится прямо, ноги

вместе, руки подняты вверх так, чтобы уши были прикрыты плечами, суставы рук и ног выпрямлены и, поднимаясь на носки, тянется вверх. Затем задние выполняют дети. Тренер-воспитатель, помогая, берется за кончики пальцев малыша и подтягивает их вверх. Упражнение называется

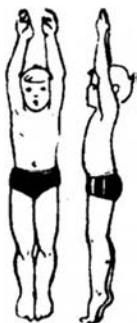


Рис. 44. Упражнение „стрела”

"стрела" (рис. 44). Дети принимают положение „стрела”, лежа на груди и спине, затем переходят на воду.

Упражнение 30. Игра „Кто дольше пролежит на груди в положении „стрела”, „Кто дольше пролежит на спине в положении „стрела”.

Освоив упражнения в лежании на воде „стрелой”, приступают к скольжению на воде. Скольжение - это продвижение „стрелой” на груди или спине по поверхности воды в горизонтальном положении.

Скольжение на груди характеризуется прямым, без прогибов, положением туловища у поверхности воды. Лицо опущено в воду вперед-вниз, уровень воды на середине лба. Ноги и руки выпрямлены во всех суставах и соединены (пятки у поверхности воды), глаза открыты. Правая ладонь лежит на тыльной стороне левой кисти, или наоборот. В положении на спине прямое туловище находится у поверхности воды. Голова до половины ушей погружена, лицо над водой, подбородок слегка прижат к груди. Глаза открыты. Ноги и руки выпрямлены во всех суставах и соединены (носки у поверхности воды). Правая ладонь лежит на тыльной стороне левой кисти, или наоборот.

Эти упражнения очень важны как переходные к изучению спортивных способов плавания. Поэтому необходимо овладеть правильным исходным положением, отработать силу и направление толчка и положение тела во время скольжения („стрела”).

При изучении скольжения на груди или спине вначале не нужно сильно отталкиваться. Главное делать это строго по направлению движения. По мере освоения следует отработать сильный толчок ногами (от этого зависит длительность скольжения) параллельно поверхности воды, чтобы его направление было ориентировано на центр тяжести тела. При выполнении толчка и скольжения голова находится между руками, а тело в положении „стрела”.

Поскольку все движения в плавании выполняют в безопорном горизонтальном положении, на изучение и совершенствование упражнений в лежании и скольжении отводят до 70-80% времени основной части урока. Эта цифра не постоянная и меняется.

Предлагаем упражнения, направленные на изучение скольжения на груди.

Упражнение 31. Вода до бедер. Стоя спиной к бортику, руки вверх, приседают на корточки. Вдох, задерживают дыхание, наклоняются вперед, ложатся грудью на воду, одновременно опускают лицо в воду, руки выпрямлены,

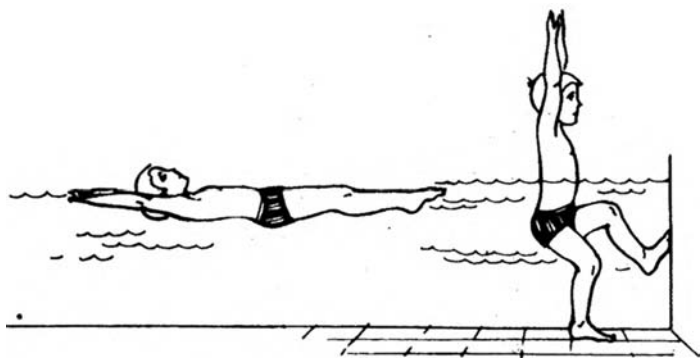


Рис. 45. Скольжение на груди с толчка ног от бортика

кисти параллельны. Отталкиваются двумя ногами ото дна и скользят на груди.

Упражнение 32. То же, но ложатся грудью на воду, соединив кисти выпрямленных рук. Скользят на груди.

Упражнение 33. Вода до пояса. Стоя спиной к бортику, руки вверх, одну ногу ставят на бортик. Вдох, задерживают дыхание, наклоняются вперед к воде, ложатся грудью на воду в положение „стрела”. Ставят на бортик одну ногу, сильно отталкиваются, скользят на груди (рис. 45).

Упражнение называется „скольжение на груди”. Повторяют многократно.

Упражнение 34. То же, но когда тело теряет скорость скольжения, выполняют гребок двумя руками одновременно, прижимают руки к туловищу и в этом положении скользят вдоль бассейна до тех пор, пока хватает дыхания.

Упражнение 35. Игра „Кто дальше проскользит”.

Переходим к скольжению на спине.

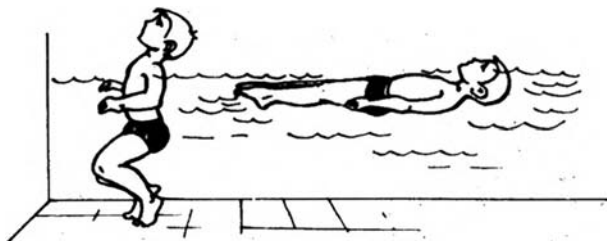


Рис. 46. Скольжение на спине из положения глубокого приседа

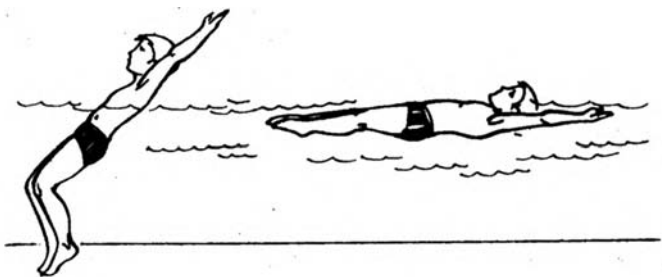


Рис. 47. Скольжение на спине, отталкиваясь двумя ногами ото дна

Упражнение 36. Вода до бедер. Стоя лицом к бортику, руки внизу, приседают на корточки, прогибаются, слегка отклоняются назад. Теряя равновесие, затылок кладут на воду, отталкиваются ото дна обеими ногами одновременно, ложатся на спину и скользят (рис. 46).

Упражнение 37. То же, но, стоя лицом к бортику, слегка приседают.

Упражнение 38. То же, но руки вверху.

Упражнение 39. То же, но вода до пояса (рис. 47).

Упражнение 40. То же, что и упражнение 39, но стоя лицом к бортику, поставить на него одну ногу (рис. 48). Упражнение называется „Скольжение на спине”. Повторяют многократно.

Упражнение 41. То же, что и упражнение 40, но когда

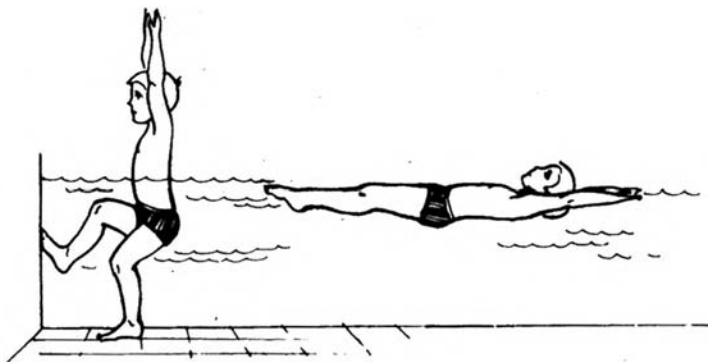


Рис. 48. Скольжение на спине, отталкиваясь одной ногой от бортика

тело потеряет скорость скольжения, выполняют гребок двумя руками одновременно, прижимают руки к туловищу и в этом положении скользят на спине вдоль бассейна.

Упражнение 42. Скольжение на дальность вдоль бассейна. Проводят в форме игры „Кто дальше проскользит”.

На первом этапе обучения скольжению не надо сильно отталкиваться ногами ото дна. Лишь по мере освоения обтекаемого положения выполняют сильный толчок, так как от этого зависит дальность скольжения. Постепенно приучают детей делать его с открытыми глазами. Это помогает хорошо ориентироваться в воде.

Скольжение совершенствуется на каждом занятии, поскольку оно является основой навыка плавания.

Осваивая скольжение, ребенок допускает ошибки, которые исправляются сами по себе с изменением обстановки. Например, сильное сгибание в скольжении на спине или большой прогиб в скольжении на груди исчезают на большей глубине. На мели ребенок стремится как можно больше прогнуться или согнуться, чтобы коснуться животом или ягодицами дна и получить дополнительную точку опоры. Ошибка проходит с увеличением глубины воды.

Чрезмерное поднимание или опускание головы во время скольжения говорит о том, что положение „стрела” малышом не освоено. Для исправления ошибки еще раз вернитесь в зал и повторите упражнение, а затем добивайтесь правильного выполнения его.

Упорное невыполнение упражнения говорит о том, что ребенок еще боится опускать лицо в воду. Ошибка исчезнет вместе с полным преодолением страха перед водой.

В следующих упражнениях маленькие пловцы должны научиться делать выдох в воду. Вначале достаточно погрузить в воду рот и выполнить выдох так, чтобы вода забурлила. Затем дети приседают до уровня глаз.

Упражнение 43. Стать боком к бортику. Взяться одной рукой за поручень, присесть, погрузить в воду только рот и выполнить выдох.

Упражнение 44. То же, но погрузиться до уровня глаз.

Упражнение 45. То же, но погрузиться полностью.

Упражнение 46. Стоя друг против друга парами, держатся за руки. Один приседает, погружаясь с головой под воду, и выдыхает воздух, образуя пузыри. Дети попеременно меняются ролями.

Упражнение 47. Игра „У кого больше пузырей?” Следует сосредоточить внимание детей на выполнении наиболее полного выдоха в воду.

Упражнение 48. Стоя посередине бассейна (не мешать

друг другу), приседают до полного погружения под воду, затем медленно выполняют полный выдох и привстают так, чтобы рот появился у самой поверхности воды - следует глубокий вдох. Делая выдох медленно и длительно, дети учатся полностью выдыхать воздух. Не следует отрабатывать короткий вдох (его мы будем изучать в дальнейшем), так как это может помешать усвоению навыка глубокого дыхания.

Первые выдохи выполняют одиночными сериями вдох-выдох - остановка, вдох-выдох. Затем выдохи сдваивают. Постепенно количество серий вдох-выдох увеличивают. На первых порах основное внимание уделяют качеству, а не количеству.

Затем переходим к выдоху в том ритме, который нужен для плавания. Вдох делают быстро, выдох протяжно, в 2-3 раза длиннее. Помогут освоить такое дыхание ритмичные команды, например, протяжное „вы-ы-ы-дох” и короткое „вдох”. Выдох в воду начинают сразу после погружения, равномерно и энергично, до того момента, пока рот не покажется над водой. Только после полного выдоха неизбежно появится потребность в очередном вдохе.

Выдохи в воду можно выполнять в сочетании с нырянием, лежанием, прыжками, с последующим падением грудью на воду и др.

Главную трудность в освоении дыхания представляет именно выдох в воду. Поэтому его надо многократно повторять на каждом занятии. Научите малыша выполнять полный выдох не только ртом, но и носом.

**Запомните!** Вдох выполняется только через рот быстро и глубоко, выдох - через рот и нос продолжительно и сильно.

Первый этап обучения заканчивается контрольным уроком, на котором малыши, соревнуясь на лучшее выполнение задания, демонстрируют 4 основных упражнения на оценку. „Отлично” получает тот, кто пролежит на воде без движений на груди и спине в положении „стрела” 5-6 с, „хорошо” - 3-4 с, „удовлетворительно” - 2-3 с и „плохо” - меньше 2 с. В скольжении на груди и спине в положении „стрела” „отлично” за 5 м, „хорошо” - за 4 м, „удовлетворительно” за 3 м и „плохо” - менее чем за 3 м.

За погружение в воду с головой на 12 с ставят „отлично”, на 8 с - „хорошо”, на 6 с - „удовлетворительно” и „плохо” - менее 6 с.

Выполнивший 12 ритмичных выдохов в воду получает оценку „отлично”. 10 - „хорошо”. 8 - „удовлетворительно” и „плохо” - меньше 8.

## ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Второй этап обучения начинается после полного освоения основных упражнений первого этапа и включает изучение техники плавания кролем на груди и спине. На первых уроках параллельно с изучением нового материала повторяют и совершенствуют уже известные упражнения.

### *Техника плавания кролем*

В кроле на груди тело принимает почти горизонтальное, хорошо обтекаемое, вытянутое положение. Плечевой пояс расположен немного выше таза. Лицо опущено в воду до линии бровей или волос. Во время продвижения возможны повороты туловища вправо и влево относительно продольной оси тела. Движение вперед осуществляется за счет работы рук и ног.

Ноги совершают мягкие попеременные движения сверху вниз (рабочее) и снизу вверх (подготовительное) в исходное положение. Движение начинается в тазобедренном суставе, далее переходит на бедро, голень и заканчивается захлестыванием стопы. Допускаются небольшие сгибания в тазобедренном и коленном суставах (рис. 49).

Руки работают попеременно, выполняя гребки, направленные спереди назад. Рука погружается в воду впереди одноименного плеча последовательно: кисть, предплечье, плечо. Слегка согнутая в локте, она выполняет гребок. Кисть проходит по средней линии тела и заканчивает движение у бедра. Из воды последовательно поднимается плечо, предплечье, кисть. Далее рука выполняет свободное движение над водой и входит в нее для очередного гребка. В то время как правая рука совершает гребок, левая проносится вперед над водой. Когда правая (левая) рука заканчивает гребок, левая (правая) его начинает. В этот момент пловец поворачивает голову вправо (влево) и



Рис. 49. Техника движений ног в способе плавания кроль на груди



Рис. 50. Согласование техники движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на груди



делает вдох. Выдох в воду выполняют равномерно через рот и нос в течение гребка левой (правой) рукой (рис. 50). Такое согласование движений обеспечивает продвижение тела вперед.

В кроле на спине тело пловца принимает хорошо обтекаемое положение, близкое к горизонтальному. Плечи слегка приподняты. Голова погружена в воду затылком до ушей, лицо обращено вверх, подбородок слегка опущен на грудь. Ноги выполняют попеременные движения снизу вверх (рабочее) и сверху вниз (подготовительное). В конце рабочего движения ноги необходимо подбросить воду носком к самой поверхности. Стопы расслаблены, носки не напряжены и повернуты внутрь. Движения ногами выполняют так, чтобы они не соприкасались друг с другом (рис. 51). Руки совершают попеременные гребки. Поочередно, свободно они проносятся по воздуху через стороны и погружаются в воду мизинцем за головой, немного шире одноименного плеча. Гребок выполняют несколько согнутой в локте рукой по направлению к бедру и заканчивают захлестывающим движением кистью назад-вниз, под бедро. Из воды кисть выходит большими пальцами вверх. Движения рук чередуются: когда правая (левая) рука входит в воду и начинает гребок, левая заканчивает его.

Дыхание в кроле на спине согласуется с движением одной руки. В конце движения правой (левой) руки по воздуху - вдох, в момент выхода этой же руки из воды - выдох (рис. 52).

Движение руки в воде в кроле на груди и спине назы-

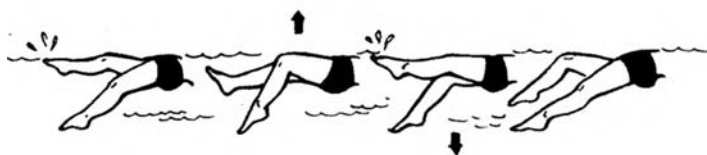


Рис. 51. Техника движений ног в способе плавания кроль на спине



Рис. 52. Согласование техники движений рук, ног и дыхания в способе плавания кроль на спине

вается гребковым, или рабочим, над водой - подготовительным. Движения рук и ног согласуются в определенном ритме. Наиболее распространенным считается шестиударный. На два гребка руками (один правой и один левой) приходится шесть гребков ногами.

### *Техника движений ног в плавании на груди и спине*

Знакомство со спортивным способом плавания начинается с изучения техники движений ногами, так как именно они обеспечивают высокое положение тела и помогают его уравновесить. Это в свою очередь облегчает выполнение гребковых движений руками.

Изучать спортивные способы плавания - кроль на груди и кроль на спине - будем последовательно-параллельно. Это значит, что на первых занятиях осваивают один элемент техники кроля на груди, например, движения ногами, на третьем-четвертом подключают движения ногами кролем на спине. Затем чередуют упражнения, совершенствуя их на каждом занятии. Первые уроки проводят в спортивном зале.

Сидя, опираются руками о пол за спиной. Приподняв ноги, выполняют попеременные движения, как в кроле. Ноги прямые, стопы не напряжены, носки слегка повернуты внутрь. После небольшого отдыха повторяют движения. Затем, приняв упор на локти, вновь выполняют упражнение. Его можно проделать сидя и лежа грудью на гимнастической скамейке (рис. 53).

Тренер-воспитатель показывает упражнения. Дети копируют



Рис. 53. Движения ногами кролем:  
а - лежа на гимнастической скамейке;  
б - сидя на полу

его. Затем счетом или хлопками надо задать им необходимый темп. Маленькие дети с трудом усваивают движения ногами, поэтому нужно выполнять их многократно, но не до утомления.

Когда дети поймут схему движений, можно переходить в воду. Уровень ее - до колена.

Упражнение 49. Сидя спиной к бортику, руки в упоре сзади. Приподнимают ноги и выполняют попеременные движения так, как на суше.

Упражнение 50. Лежа грудью на воде, руки в упоре о дно. Приподнимают ноги к поверхности воды и выполняют попеременные движения кролем. Почти прямые ноги со слегка повернутыми внутрь и оттянутыми носками ослаблены. Лицо над водой (рис. 54).

Упражнение 51. То же, но лицо опущено в воду.

Упражнение 52. То же, что и упражнение 50, но продвигаются по дну на руках.

Упражнение 53. Сидя спиной к бортику, руки в упоре сзади. Приподнимают таз к поверхности воды и выполняют попеременные движения ногами кролем (рис. 55).

Упражнение 54. То же, но продвигаются по дну на руках.

Упражнение 55. Глубина воды до пояса. Стоя лицом к бортику и взявшись прямыми руками за поручни, лежаться грудью на воду. Подбородок касается воды, дыхание произвольное. Приподнимают к поверхности воды туловище и ноги, не прогибаясь в пояснице. Выполняют попеременные движения ногами, как в кроле.

Упражнение 56. То же, но лицо опущено в воду. Повторяют многократно.

Упражнение 57. Стоя спиной к бортику, приседают, берутся руками за поручни, ложатся на спину. Подбородок слегка прижат к груди, живот и стопы у самой поверхности воды. Выполняют попеременные движения ногами, как в кроле на спине. Повторяют многократно.

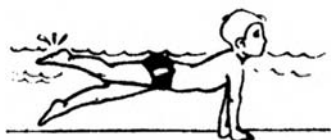


Рис. 54. Движение ногами кролем на груди с опорой о дно

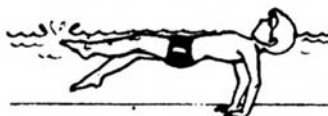


Рис. 55. Движение ногами кролем на спине с опорой о дно

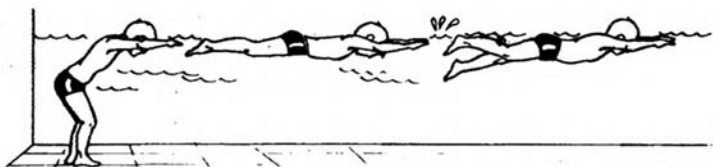


Рис. 56. Скольжение на груди с движением ногами кролем

Усвоив движения ногами с опорой, переходят к безопорному положению.

Упражнение 58. Стоя спиной к бортику и оттолкнувшись ото дна, ложатся грудью на воду в положение „стрела”, скользят. В конце скольжения выполняют частые попеременные движения ногами, как в кроле. На поверхности воды показываются только пятки, образующие пенящийся поток за пловцом. Упражнение называется „скольжение на груди с движением ногами кролем” (рис. 56).

Упражнение 59. Стоя лицом к бортику в положении „стрела”, слегка прогибаются, отталкиваясь ото дна ногами, ложатся спиной на воду и скользят. В конце скольжения выполняют попеременные движения ногами вверх-вниз (как в кроле на спине) так, чтобы было видно, как стопы вспенивают воду. Колени из воды не появляются. Упражнение называется „скольжение на спине с движением ногами кролем” (рис. 57).

После того как дети начнут продвигаться вперед за счет движений одними ногами, задание можно разнообразить применением поддерживающих средств.

Упражнение 60. Плавание с помощью одних ног, положив руки на надувной круг или пенопластовую доску. Ни в коем случае не надавливать руками на поддерживающие средства. Руки свободно лежат на круге или доске.

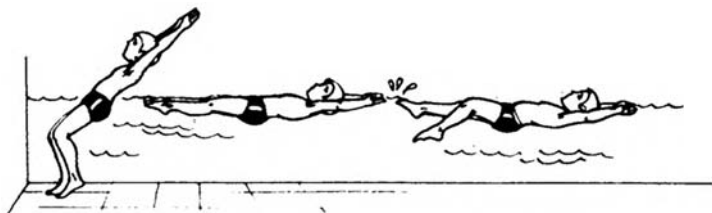


Рис. 57. Скольжение на спине с движением ногами кролем

Рис. 58. Движение ногами кролем на груди: а - ошибочное, б - правильное выполнение движений ногами



Скольжение на “груди с движением ногами повторяют на всех последующих занятиях многократно. Каждое новое скольжение начинают с энергичного толчка ногами ото дна, затем переходят к скольжению на груди или спине, подключая в конце движения ногами. Непродолжительная работа и следующий за ней короткий отдых отвечают возрастным особенностям детей. Малыши способны быстро восстанавливать силу, но выдерживают только кратковременную нагрузку.

Начинающим свойственны некоторые типичные ошибки. Одна из самых распространенных - сильное сгибание ног в коленных суставах. Это приводит к тому, что голени появляются над водой и при выполнении рабочих движений бьют по ней сверху. В положении на спине слишком согнутые в коленях ноги выступают из воды. Такая техника не обеспечивает продвижения вперед. В зависимости от способа плавания над водой должны выступать лишь пятки (в кроле на груди) или кончики пальцев (в кроле на спине), вспенивающие воду (рис. 58).

Малыш в своем жизненном опыте не встречался с аналогами попеременных движений ногами, как в плавании кролем. Но, возможно, сохранившийся врожденный рефлекс, подкрепленный умением ездить на велосипеде, приводит к тому, что плавая кролем, применяет технику движений „велосипед” как наиболее знакомую. От этой ошибки избавляйтесь сразу же, заставляя детей выполнять движения выпрямленными в коленных суставах ногами.

Еще одна, правда, редкая ошибка, на которую следует обратить внимание на первых занятиях: ноги выполняют движения с большой частотой и незначительной амплитудой. Исправить ее можно, взяв малыша за стопы и помогая ему.

От детей не следует добиваться точной техники движений. Но есть определенные требования, без соблюдения которых он не поплывет вообще. Поэтому, если ребенок, выполняя движения ногами, продвигается вперед без излишних усилий, значит, он усвоил технику движений ногами и можно переходить к изучению следующего элемента - движение руками.

## *Техника движений рук в плавании кролем на груди и спине*

Продвижение в воде в значительной степени зависит от гребковых движений руками. Основная гребковая поверхность руки - кисть. Во время плавания она опирается о воду и отталкивается от нее, продвигая плывущего вперед. Перпендикулярное положение кисти по направлению движения наиболее эффективно.

Тренеру-воспитателю необходимо обратить особое внимание прежде всего на то, чтобы дети делали длинный заканчивающийся у бедра гребок, без пауз во время движения. Усилие наращивается к концу. Гребок выполняется плоской ладонью, пальцы собраны вместе (рис. 59). Усвоить технику движений помогают общеразвивающие упражнения, имитирующие гребковые движения рук. Их выполняют в зале.

Упражнение 61. Стоя ноги врозь, руки вдоль бедер. Одновременные круговые движения руками вперед и назад.

Упражнение 62. То же, но руки вверх.

Упражнение 63. Стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая - у бедра. Одновременные круговые движения руками: правая - вниз-назад-вверх, левая - вверх-назад-вниз.

Упражнение 64. То же, но левая рука вверх, правая - у бедра.

Упражнение 65. Стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая - у бедра. Попеременные круговые движения руками вперед.

Упражнение 66. То же, но Левая рука вверх, правая - у бедра.



Рис. 59. Положение кисти во время гребка



Рис. 60. Попеременные круговые движения руками назад

Упражнение 67. Стоя ноги врозь, правая рука вверху, левая - у бедра. Попеременные круговые движения руками назад.

Упражнение 68. То же, но левая рука вверху, правая у бедра (рис. 60).

Для изучения техники движений руками в плавании кролем на груди сделаем следующее.

Упражнение 69. Стоя в наклоне, ноги врозь, руки вверху, кисти ладонями вниз. Движениями вниз-назад до бедер, затем круговыми вверх-вперед руки возвращаются в исходное положение.

Упражнение 70. Стоя в наклоне вперед, ноги врозь, левая рука в упоре о колено, правая - вытянута вверх. Движение правой рукой, как в кроле на груди.

Упражнение 71. То же левой рукой.

Упражнение 72. Стоя в наклоне вперед, ноги врозь, руки вверху. Движение правой рукой, как в кроле на груди.

Упражнение 73. То же левой рукой.

Упражнение 74. Стоя в наклоне вперед, ноги врозь, голова поднята, правая рука вверху, левая - у бедра. Попеременные непрерывные движения руками, как в кроле на груди.

В о д е. Глубина до пояса.

Упражнение 75. Стоя в наклоне вперед, ноги врозь, руки вытянуты вперед и лежат на поверхности воды. Нажимая на воду кистью вниз-назад, выполняют гребок правой, затем левой рукой.

Упражнение 76. То же, но лицо опускают в воду, дыхание задерживают, глаза открывают.

Упражнение 77. Стоя в наклоне вперед, ноги врозь, правая (левая) рука вверху на поверхности воды, левая (правая) - вдоль туловища. Попеременные гребки руками кролем.

Упражнение 78. То же, но лицо опускают в воду, глаза открывают, дыхание задерживают.

Упражнение 79. То же, что и упражнение 75, но продвигаются по дну мелкими шажками и выполняют гребки левой рукой.

Упражнение 80. То же, но гребки правой рукой.

Упражнение 81. Повторяют упражнения 77 и 78, но опустив лицо в воду.

Упражнение 82. Стоя в наклоне вперед, ноги врозь, подбородок у поверхности воды. Попеременные гребки руками кролем.

Упражнение 83. То же, опустив лицо в воду и открыв глаза.

Упражнение 84. Оттолкнувшись ото дна, скользят. Правая рука вверх, левая - у бедра. Гребок правой рукой.

Упражнение 85. То же, но левая рука вверх, правая - у бедра. Гребок левой рукой.

Упражнение 86. Отталкиваются ото дна и скользят на груди в положении „стрела”, дыхание на вдохе задерживают. Попеременные движения руками кролем на груди. Ноги расслаблены, проволакиваются. Количество циклов движений постепенно увеличивают. Упражнение называется „скольжение на груди с движением руками”.

От правильного гребка зависит скорость продвижения, поэтому ему следует уделить особое внимание.

Одна из распространенных ошибок - укороченный гребок. Чтобы устранить ее, надо в конце гребка коснуться бедра кистью. Другая ошибка: недостаточное или чрезмерное сгибание рук в локтевом суставе. Чтобы верно выполнить упражнение, локти должны быть согнуты под углом 90-100°. Этому надо учиться.

Технику гребковых движений рук кролем на спине помогают освоить перечисленные ниже упражнения.

В з"а"л"е

Упражнение 87. Стоя, слегка отклоняются назад, обе руки вверх, кисти наружу. Одновременные круговые движения прямыми руками назад, через стороны до бедер, вперед-вверх. Ладонь направляется вниз к стопам, разворачивается ребром и большим пальцем вперед возвращается в исходное положение.

Упражнение 88. Стоя прямо, ноги врозь, правая рука вверх, левая - у бедра. Попеременные круговые движения руками вперед, затем назад.

Упражнение 89. Стоя, слегка отклоняются назад, правая рука вверх, левая - у бедра. Попеременные круговые движения правой рукой, имитируя гребок в воде.

Упражнение 90. То же левой рукой.

Упражнение 91. То же с попеременными движениями рук.



Упражнение 92. Стоя, прогнувшись, правая прямая нога впереди, левая, согнутая в колене, - сзади, правая рука вверх, левая - у бедра. Попеременные движения руками, как в кроле на спине (рис. 61).

Рис. 61. Имитация гребковых движений руками кролем на спине



## В в о д е

Упражнение 93. Стоя на глубине по пояс, приседают под воду до подбородка. Руки вверх, слегка отклоняются назад. Гребок правой рукой.

Упражнение 94. То же, но гребок выполняют левой рукой.

Упражнение 95. Приседают под воду до подбородка, руки у бедер. Гребок правой рукой, как в кроле на спине.

Упражнение 96. То же, но гребок левой рукой. Обратить внимание на правильное положение кисти.

Упражнение 97. Стоя прогнувшись, правая прямая нога впереди, левая, согнутая в колене, - сзади, правая рука вверх, левая - у бедра. Попеременные гребки руками, как в кроле на спине.

Упражнение 98. То же, но левая рука вверх, правая - у бедра.

Упражнение 99. Приседают под воду до подбородка, руки вверх. Отклоняясь назад, ложатся на воду спиной и выполняют попеременно один гребок правой и один левой рукой. Ноги проволакиваются.

Упражнение 100. Скользят на спине в положении „стрела”. Попеременные гребки правой и левой рукой.

Упражнение 101. То же, но увеличивают количество гребков в одном скольжении до двух, трех и более.

Особое внимание следует уделить технике движения руками. Выпрямленные или расслабленные ноги проволакиваются или выполняют легкие поддерживающие движения.

Дети плавают на спине охотнее, чем на груди, так как можно свободно дышать и проплыть большее расстояние.

Наиболее распространенная ошибка в технике движения руками - неправильное окончание гребка, а именно: задержка кисти у бедра и отталкивание воды в конце гребка ладонью вверх. В кроле на спине кисть должна двигаться вниз-назад под бедро. Реже встречаются движения над водой слишком напряженными руками. Избавиться от ошибки можно, повторяя попеременные гребки руками с ходьбой по дну.

На этой стадии обучения необходимо выполнять гребковые движения без пауз, отталкиваясь в конце гребка. Внимание малыша обратить прежде всего на руки. Ноги свободно проволакиваются, они выпрямлены, расслаблены или выполняют легкие поддерживающие движения. Все чаще и на более продолжительное время отрываясь ото дна, дети начинают самостоятельно придавать телу своему

слегка наклонное положение. Благодаря этому между продольной осью тела и поверхностью воды образуется небольшой положительный угол. Такое глассирующее положение способствует продвижению тела вперед.

После того как малыши научатся продвигаться вперед за счет гребка руками, можно уделить внимание его внешней форме: легкости, мягкости, четкости.

### ***Техника согласования движений рук и ног в кроле на груди***

В зале

Упражнение 102. Стоя в наклоне вперед, правая рука вверх, левая - у бедра. Продвигаются мелкими шажками с попеременными движениями рук, как в кроле на груди. При этом на каждый „гребок” правой и левой рукой делают по 3 шажка. Имитируя рабочую фазу гребка правой рукой, выполнить 3 шажка правой, левой, правой; на каждое движение левой руки-левой, правой, левой.

В воде. Выполняют вдоль бассейна.

Упражнение 103. Стоя у бортика в наклоне вперед, отталкиваются ото дна и скользят на груди с движениями ног кролем. Немного проплыв, подключают попеременные гребки руками, дыхание задерживают. Проплываемое расстояние постепенно увеличивают. Повторяют многократно.

В кроле на спине согласование техники движений рук и ног будет освоено, если дети хорошо изучат нижеперечисленные упражнения.

В зале

Упражнение 104. Стоя прогнувшись, правая рука вверх, ладонь наружу (имитирует начало гребка в воде), левая - у бедра. Попеременные гребки руками, как в кроле на спине. Одновременно мелкими и быстрыми шажками продвигаются спиной вперед. На каждый гребок правой и левой рукой делают по 3 шажка ногами.

В воде

Упражнение 105. Стоя лицом к бортику, руки вверх, отклоняются назад, отталкиваются ногами ото дна и плывут на спине, продвигаясь вперед за счет движений ногами, затем подключают гребки руками. Вначале изучают один цикл движений, затем два, три и т. д.

## *Техника согласования движений рук и дыхания в кроле на груди*

В кроле на груди и спине дыхание тесно связано с техникой движений руками. Плавая на груди, вдох выполняют в тот момент, когда правая (левая) рука заканчивает гребок. Голову плавно поворачивают вправо (влево) - вдох, затем лицо опускают вниз в воду - выдох через рот и нос (рис. 62).

Вдыхают воздух только через рот, а выдыхают через рот и нос.

Для освоения согласования техники движений рук и дыхания в кроле на груди предлагаем следующие упражнения.

В зале

Упражнение 106. Стоя в наклоне вперед, ноги, врозь, правая рука упирается в колено, левая - у бедра, лицом вниз. Выполняют выдох, затем поворачивают голову влево так, чтобы подбородок коснулся левой ключицы. Делают быстрый вдох через рот, снова поворачивают голову лицом вниз и выдох.

Упражнение 107. То же, но правую руку вытягивают вверх, левую - оставляют у бедра, лицо опускают вниз. „Гребок” правой рукой и одновременно продолжительный выдох с протяжным звуком „ш-ш-ш”. Когда кисть правой руки приблизится к бедру, выполняют быстрый вдох. Затем проносят руку вперед-вверх, а голову поворачивают в исходное положение и повторяют цикл движений.

Упражнение 108. То же, но левая рука сверху, правая - у бедра.

Упражнение 109. То же, но выполняют попеременные движения руками, поворачивая голову только вправо или только влево.

В воде

Упражнение 110. Стоя в наклоне вперед, ноги слегка согнуты, руки упираются в колени. Левая щека лежит на воде, рот у самой поверхности. Быстрый вдох через рот, затем поворачивают голову и продолжительный выдох.

Упражнение 111. То же, но на воде лежит правая щека.

Упражнение 112. То же, что и



Рис. 62. Изучение выдоха в воду с поворотом головы для вдоха

упражнения 110 и 111, но проделать от двух до десяти выдохов подряд в разные стороны.

Следует обратить внимание на вдох с поворотом головы. Он выполняется вправо или влево в зависимости от того, под какую руку малышу легче. Нельзя выполнять вдох в обе стороны или поднимать голову вперед-вверх. Высокое положение головы над водой создает дополнительное торможение. Для исправления ошибки нужно прежде всего усвоить повороты головы вокруг продольной оси тела. Для этого ребенок становится в исходное положение - левая рука вытянута вперед (на поверхность воды), правая - у бедра. Тренер-воспитатель находится за спиной или впереди малыша. Он обхватывает голову ребенка пальцами и в соответствующий момент поворачивает ее рукой для вдоха вправо, а для выдоха влево (если гребок выполняется правой рукой). Затем нажим пальцев ослабевает. Ребенку предлагают выполнить упражнение самостоятельно (рис. 63).

Упражнение 113. Стоя посередине бассейна так, чтобы не мешать друг другу. Правая (левая) рука вверху, левая (правая) - у бедра. Голова лежит на вытянутой вверх руке щекой на воду, рот у самой поверхности. Посмотрев на левую (правую) руку, сделать вдох. Поворачивая лицо в воду, выполняют выдох с одновременным движением левой (правой) руки над водой вперед-вверх.

Упражнение 114. То же, но правой (левой) рукой выполняют гребковое движение, согласуя его со вдохом и выдохом.

Упражнение 115. То же, что и упражнение 114, но выполняют попеременные гребки руками, согласуя их с выдохом в воду.

Упражнение 116. Стоя на глубине в положении „стрела”, отталкиваются ото дна ногами и скользят вдоль бассейна, выполняя движение руками, как в кроле на груди. Ноги выпрямлены и свободно провлакиваются. Делать вдох и выдох в воду.



Рис. 63. Помощь тренера при изучении выдоха в воду с поворотом головы

## ***Техника согласования движений рук и дыхания в кроле на спине***

В кроле на спине вдох выполняется, когда правая (левая) рука свободно проносится над водой, выдох - когда эта же рука выполняет гребковое движение под водой (см. рис. 52).

### **В з а л е**

Упражнение 117. Стоя прогнувшись, ноги врозь, правая рука вверху, ладонь наружу, левая - за бедром, ладонь назад. Попеременные движения руками, как в кроле на спине. Вдох в тот момент, когда левая рука движется перед туловищем от бедра вперед-вверх, и выдох, когда эта же рука идет назад-вниз от головы к бедру. Для контроля за правильным выдохом следует громко произносить звук „ш-ш-ш”. Это упражнение отрабатывает не сам выдох (его можно изучать только в воде), а согласование движений рук и дыхания.

### **В о д е**

Упражнение 118. Стоя прогнувшись, правая прямая нога впереди, левая, согнутая в колене, - сзади. Движения руками как в упражнении 117, но согласованы с дыханием.

Упражнение 119. То же, но продвигаясь спиной вперед.

Упражнение 120. После толчка скольжение на спине. Движение руками кролем согласуются с дыханием. Ноги расслаблены и свободно проволакиваются.

## ***Полное согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди и спине***

### **В зале**

Упражнение 121. Стоя в наклоне, левая (правая) рука вверху, правая (левая) - у бедра. Движения руками, как в кроле на груди, одновременно притопывая ногами. Делают вдох и выдох.

Упражнение 122. То же, но с продвижением вперед.

**В о д е.** Выполняют вдоль бассейна.

Упражнение 123. Стоя в наклоне вперед, движения руками, как в кроле на груди. Одновременно продвигаются вперед по дну мелкими шажками. Вдох и выдох в воду.

Упражнение 124. Стоя у бортика в наклоне вперед, отталкиваются ото дна и скользят на груди, согласуя работу ногами с движениями рук и поворотом головы для вдоха и выдоха. Вначале освоить один цикл, затем два, три и так далее.

Полным согласованием техники движений рук, ног и

дыхания в плавании кролем на спине дети овладеют, изучив нижеперечисленные упражнения.

В зале

Упражнение 125. Стоя прогнувшись, левая (правая) рука вверх, правая (левая) - у бедра. Движения руками, как в кроле на спине. Одновременно продвигаются спиной вперед мелкими шажками. Вдох и выдох согласуется с движением рук.

В в о д е. Выполняют вдоль бассейна.

Упражнение 126. Стоя прогнувшись, движения руками, как в кроле на спине. Одновременно продвигаются вперед спиной мелкими шажками. Вдох и выдох в воду.

Упражнение 127. Стоя лицом к бортику, после толчка скользят на спине. Плывут кролем в полной координации.

Освоив правильное согласование техники движений и дыхания, не стоит торопиться проплыть большие расстояния. Лучше вначале многократно преодолевать короткие отрезки, постепенно увеличивая их. На каждом занятии следует чередовать плавание кролем на груди и на спине.

Не беда, если не все дети проплывают большое расстояние, закончив обучение в детском саду. Дистанция покорится им, если они будут продолжать занятия. А пока вновь и вновь повторяйте освоенное, избавляясь от ошибок.

## **ПРЫЖКИ В ВОДУ**

Научив ребенка плавать, вы внесли в его жизнь радость общения с водой, закалили его и помогли избежать неприятностей на воде. Но занятия плаванием могут проходить более интересно, если обучить детей простейшим прыжкам в воду.

Прыжки делают занятия более эмоциональными, помогают лучше освоиться в воде, развивают смелость, ловкость. Каждый, кто научился проплыть 2-3 м, может освоить простые прыжки в воду. Однако преодолеть чувство страха удастся не сразу. Учитывая, что детские бассейны не глубоки, лучше всего прыгать в надувной круг (рис. 64). На первых порах он располагается в полуметре от бортика. Желательно выполнять прыжок (руки подняты вверх произвольно) посередине бассейна, чтобы не было попытки напрыгивать на борт, желая ухватиться за него

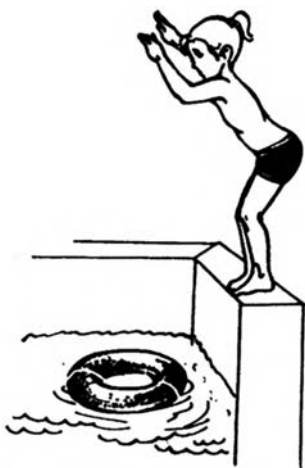


Рис. 64. Прыжок с бортика в надувной круг

Рис. 65. Прыжок с бортика вниз головой



руками. Это может привести к травме. Постепенно переходят к прыжкам на большее расстояние. Вначале прыгают по одному, затем дают старт сразу двум или трем детям. Второй прыжок похож на стартовый.

Упражнение 128. Сидя на бортике, упираются ногами в поручни. Поднимают руки вверх, голову зажимают между руками, наклоняются вперед и, медленно теряя равновесие, входят в воду руками вперед. Выпрямляются и скользят, всплывая на поверхность (рис. 65).

Упражнение 129. То же, но теряя равновесие, легонько отталкиваются от опоры ногами. Полет совершают по полудуге: вначале голову приподнимают, во время полета подбородком касаются груди. Дыхание задерживают. Войдя в воду, скользят, глубоко не погружаясь, затем всплывают.

Требуйте от детей во время прыжков соблюдать дисциплину и следующие правила:

- прыгать только на глубокой части бассейна;
- прыжок можно начинать по сигналу тренера-воспитателя.

Прыжки чаще всего проводят в конце урока. Когда дети овладеют ими, можно начинать занятия с входа в воду прыжком.

Прыжки в воду требуют присутствия тренера-воспитателя, который обеспечивает соблюдение правил безопасности.

Большой интерес у ребят вызывает упражнение „Старт

из воды". Дети берутся прямыми руками хватом сверху на ширине плеч за поручни, затем ставят обе стопы на стенку бассейна параллельно друг другу. Ноги предельно согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пальцы не выходят на поверхность воды. Одна стопа может быть несколько ниже другой. Это исходное положение. По свистку или команде „Марш!" дети, сильно отталкиваясь ногами от бортика, посылают вверх плечевой пояс и туловище, а руками выполняют маховые движения вверх - через стороны - назад. К моменту завершения толчка ногами руки вытянуты вверх, голова между руками, подбородок прижат к груди, ноги соединены, тело выпрямлено. Скользить до противоположного бортика.

## ПОВОРОТ „МАЯТНИКОМ"

Техническое мастерство маленького пловца постоянно растет. На втором году обучения он уже проплывает значительное расстояние. Поскольку бассейны детского сада невелики, надо научить ребенка выполнять поворот. Наиболее известен открытый поворот „маятником", при котором голова остается над водой и можно сделать вдох. Для того чтобы выполнить поворот, касаются поворотного щита (одного из бортов бассейна) рукой, согнутой в локте, поворачиваются на правый (если щита касается правая рука) или левый бок (если щита касается левая рука). Затем наплывают на борт, плотно группируются, выполняют вращение, направляют ноги и нижнюю часть туловища на поворотный щит, а плечи и верхнюю часть туловища - в сторону, противоположную движению ног. Затем ставят ноги стопами на поворотный щит, руку движением над водой выносят вперед. Тело принимает обтекаемое положение. Следует толчок и скольжение. Стопы ставят как можно ближе к поверхности воды, для того чтобы выполнить сильный толчок параллельно поверхности воды.

Техника поворота состоит из подплывания и касания поворотного щита, группировки и вращения, толчка и скольжения. Их освоению помогут следующие упражнения.

В зале

Прежде всего надо дать детям представление о плотной группировке. Для этого осваивают упражнение „поплавок".

Упражнение 130. Делают вдох, приседают, обхватив руками колени. Подбородок прижат к груди, лоб - к коленям. Удерживают положение 5-6 с (рис. 66).

Упражнение 131. То же, но сгруппировавшись, выполняют кувырок вперед.



Рис. 66. Положение плотной группировки на суше (в воде „поплавок“)



В воде

Упражнение 132. Стоя на глубине по пояс, делают глубокий вдох, задерживают дыхание. Выполняют плотную группировку и в таком положении всплывают к поверхности воды, как поплавок. Медленно выдыхая воздух, разводят руки а стороны-вниз, ноги выпрямляют и становятся на дно.

Упражнение 133. Группировка „в поплавок” на поверхности воды с последующими поворотами вправо и влево с помощью гребков двумя руками вправо (поворот влево) и влево (поворот вправо).

Упражнение 134. Оттолкнувшись ногами ото дна, одновременно с плотной группировкой выполняют вращение вперед. Это упражнение называется „кувырок вперед на поверхности воды”.

Упражнение 135. То же, но кувырок назад.

Упражнение 136. Отталкиваются ногами от бортика и во время скольжения поворачиваются на бок.

Упражнение 137. Отталкиваются ногами от бортика и скользят на боку.

Упражнение 138. Стоя на дне правым боком к поворотному щиту, правая рука (левая) на щите, левая (правая) прямая - впереди на поверхности воды. Толчком ото дна, плотно группируясь, ставят стопы на поворотный щит и отталкиваются от него. Выводят туловище в горизонтальное положение на боку, щекой прижимаясь к левой (правой) руке.

Упражнение 139. То же, но одновременно с опорой ногами на поворотный щит перед толчком правую (левую) руку снимают со щита и присоединяют к левой (правой). Затем выполняют толчок ногами, которые находятся у самой поверхности воды.

Упражнение 140. После толчка ото дна быстро группируются с одновременным движением головой в сторону левой (правой)руки и переходом в скольжение на боку.

Упражнение 141. То же, что упражнения 138-140, но левая рука на поворотном щите (поворот в правую сторону).

Упражнение 142. Стоя на расстоянии 1 м от поворотного щита, отталкиваются ото дна, наплывают на щит и касаются его правой рукой напротив левого плеча. Группи-

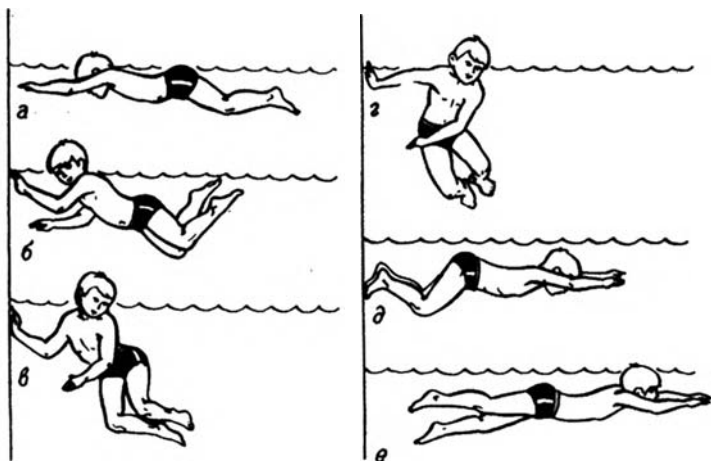


Рис. 67. Поворот „маятником“

руются и, посылая ноги на поворотный щит, одновременно выполняют быстрое движение головой в сторону левой руки (рис. 67). Затем взмахом над водой присоединяют правую руку к левой, принимают обтекаемое положение и отталкиваются от поворотного щита ногами. Это основное упражнение.

Упражнение 143. То же, но поворот вправо.

Упражнение 144. То же, что и упражнение 142, но подплывают к повороту с помощью движений только ногами.

Упражнение 145. То же, что и упражнение 142, но выполняют поворот, подплывая к щиту кролем на груди.

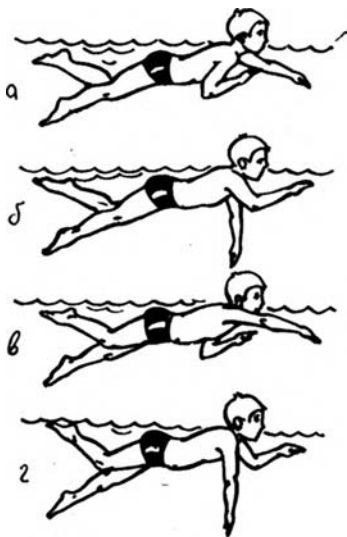
Упражнение 146. Повороты в правую и левую стороны.

## ОБЛЕГЧЕННЫЙ СПОСОБ ПЛАВАНИЯ

Предлагаем родителям, которые летом отдыхают с детьми у водоема, облегченный вариант техники плавания (в детском саду он не рекомендуется) кролем на груди с укороченным гребком. Ноги работают, как в кроле. Техника движений рук существенно отличается. После того как малыш освоил координацию движений рук и ног в плавании кролем на груди, можно перейти к изучению одного из вариантов облегченного способа.

Упражнение 147. Стоя в наклоне, правая (левая) рука вытянута вверх (рис. 68, а). Выполняя гребок, она опускается вниз до вертикального положения (рис. 68, б). Далее

Рис. 68. Техника облегченного способа плавания кролем на груди с укороченным гребком



рука сгибается в локте, который отводится назад (рис. 68, в), а кисть направляется пальцами вперед, и рука вновь возвращается в исходное положение (рис. 68, г).

Движения обеих рук одинаковы - непрерывные попеременные гребки. Пальцы при гребке сомкнуты и слегка согнуты, не напряжены.

В воде. Глубина до пояса или чуть выше.

Упражнение 148. Стоя в наклоне, подбородок на воде, правая (левая) рука вверх, левая (правая) - у бедра. Надавливая ладонью на воду правой (левой) рукой, выполняют гребок по направлению вниз-назад. Левая рука, сгибаясь в локте, одновременно движется под грудью вверх.

Упражнение 149. То же, но лицо опускают в воду, дыхание задерживают.

Упражнение 150. То же, но продвигаются по дну, подбородок на воде, дыхание произвольное; лицо опущено в воду, дыхание задержать.

Упражнение 151. Стоя в наклоне, руки вытянуты вверх, лицо опущено в воду, дыхание задержать. Сильно отталкиваются ногами ото дна, выполняют скольжение, в конце которого подключают попеременные гребковые движения руками.

Упражнение 152. То же, в исходном положении подбородок на воде, дыхание произвольное.

Согласование техники движений рук и ног в облегченных способах плавания осваивают в безопорном положении с задержкой дыхания, поэтому упражнения на суше не эффективны. Обучение согласованию движений начинают сразу в воде.

Упражнение 153. Стоя на глубине до пояса или чуть выше, руки вверх, ладони соединены, лицо опущено в

воду, дыхание задержать. Ложатся на воду, оттолкнувшись ногами ото дна. Как только тело примет устойчивое горизонтальное положение, начинают активные движения ногами, затем руками с попеременным укороченным гребком (до вертикального положения).

Изучая полное согласование движений рук, ног и дыхания в облегченных способах плавания, важно освоить общую схему координации. Несмотря на то, что дыхание в этом варианте не связано с выдохом в воду, лучше выполнять вдох через рот в конце гребка, а в остальное время цикла - выдох.

Упражнение 154. Стоя в наклоне вперед, сильно отталкиваются ото дна и сразу начинают движения ногами, затем попеременные укороченные гребки руками до вертикального положения. Вдох в конце гребка правой или левой, рукой.

С началом освоения полного согласования почти у каждого ребенка наступает нарушение координации тех движений, которые он до этого хорошо выполнял. Поэтому вернитесь к плаванию с задержкой дыхания. Затем вновь попытайтесь выполнить полное согласование движений. Добивайтесь правильного выполнения сначала одного цикла движений, затем наращивайте их количество, выполняя непрерывно. Не торопитесь увеличивать проплываемую дистанцию. Лучше многократно повторять короткие отрезки. В дальнейшем исправляют ошибки, вначале грубые (мешающие освоению техники), а затем все более мелкие.

На каждом занятии чередуется плавание кролем на груди и на спине.

Успешно освоить технику полного согласования намного проще, если первые упражнения выполнять в медленном темпе. Так легче сохранить правильную координацию и контролировать технику движений.

Объяснение новых упражнений должно быть простым, кратким и сопровождаться показом. Нужно не задерживаться на легких упражнениях, избегать долгих статических положений ребенка в воде, следить за регулярной сменой работы и отдыха, не делая лишних пауз и не перегружая ребенка. Не следует осваивать технику движений детально. Достаточно ознакомить детей с начальным навыком.

Упражнения с задержкой дыхания выполняют не более 4-5 раз подряд. Ритмичные, глубокие выдохи в воду до десяти раз подряд используют для отдыха между упражнениями с длительной задержкой дыхания на вдохе.

В конце каждого занятия предусматривают свободное купание или игры. Постоянно повышают уровень воды в бассейне до максимального еще на первом этапе.

Эти правила распространяются на все способы плавания.

## ИГРЫ В ВОДЕ

Одним из средств обучения детей могут быть игры. Правильно подобранные, они помогут неумеющим плавать быстрее освоиться с водой, а умеющим - закрепить пройденное.

Игра - спутник детства. Она способствует физическому развитию, укреплению здоровья, развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; воспитывает смелость, чувство коллективизма, решительность, волю, дисциплинированность.

Игры помогают освоению с водной средой, изучению плавательных движений, совершенствованию отдельных элементов техники, способов плавания и ныряния в длину и глубину, ориентирования в воде и многих других необходимых человеку навыков и качеств.

И наконец, игра - это веселый отдых и развлечение.

Чтобы игра со сложным условием прошла успешно, нужно разъяснить ее правила, один раз провести на суше, сопровождая подробным объяснением и показом. Результаты каждой игры объявляют так, чтобы слышали все. Отмечают правильное и неправильное выполнение движений, дают советы по исправлению ошибок.

Ведущий игру следит за тем, чтобы команды и их участники были в одинаковых условиях, правильно определяет нагрузку, организуя, если надо, кратковременные перерывы, во время которых уточняет правила, разбирает ошибки. Затягивать игру не следует. Дети быстро устают и теряют интерес. Ребята часто просят повторить понравившуюся игру. Делая это, постоянно обновляйте ее, усложняя и меняя правила. Порой дети сами подсказывают, как изменить игру. Всячески поощряйте их инициативу.

Обычно игра идет с переменным успехом. Организуйте и оценивайте игры так, чтобы дети уважали побежденных и сохраняли добрые отношения с недавними соперниками.

Тренер-воспитатель, распределяя детей по командам, следит, чтобы они находились в равных условиях и все участники имели определенные игровые функции: водящие и убегающие, капитаны и рядовые и др.

Игры подбирают в зависимости от задачи урока, плава-

тельной подготовленности занимающихся, возраста, условий (температура воды и воздуха, глубина) и места проведения (бассейн, река), наличия инвентаря.

Игры в воде обычно проводят в конце основной или в заключительной части урока. Время, отводимое для них, зависит от задач урока. На первых занятиях 50-60% времени можно отдать играм, направленным на освоение с водной средой. В дальнейшем на одном занятии достаточно одной игры. Во время купаний можно проводить по две-три.

Положительный эффект дают совместные игры детей разной подготовленности, поскольку дети быстро осваивают движения, копируя более опытных сверстников.

В играх используют безопасные, удобные предметы и игрушки, легко поддающиеся гигиенической обработке. Это: шесты, плавательные доски, надувные круги, яркие пластмассовые игрушки (потопляемые и плавающие), камешки, морские ракушки, обручи из пластмассы, мячи и т.д.

К играм в воде относятся и эстафеты - командные игры с поочередными действиями участников. Их проводят чаще всего в конце занятия как с умеющими, так и с неумеющими плавать.

Об окончании игры предупреждают участников заранее: „Осталась одна (две) минуты”. Если этого не сделать, малыши потом долго не могут успокоиться. Тренер-воспитатель занимает место, с которого ему хорошо видны все играющие, и начинает игру.

### ***Игры, направленные на освоение с водной средой***

Эти игры обычно проводят на первых занятиях в основной части. Цель - подавление отрицательных защитных реакций малышей на действия воды. На этом этапе можно рекомендовать следующие игры:

„Крокодил”. Ребенок ложится на воду, упираясь в дно руками, и двигается вдоль берега вперед, перебирая руками по дну.

„Рак”. То же, но двигается вперед ногами.

„Краб”. То же, но двигается вперед боком.

„Аист”. Прыгая на одной ноге, малыш передвигается вдоль берега.

„Лягушка”. Прыгая на двух ногах, ребенок продвигается вперед, руки прижаты к бедрам.

„Гигантские шаги”. Дети ходят большими шагами и высоко поднимают ноги, вначале взявшись за руки, затем отпустив их.

„Гусиный шаг”. Малыши ходят по дну на согнутых ногах.

„Кто быстрее?” Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику. По команде „Марш!” они стремятся как можно быстрее добежать до противоположной стороны бассейна. Побеждает тот, кто добежит первым.

Игра может быть командной, тогда все занимающиеся делятся на две группы. Побеждает команда, игроки которой быстрее выстроятся на противоположной стороне.

„Карусель”. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Затем, с ускорением двигаясь вправо, произносят: „Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом все бегом, все бегом, все бегом”. Пробежав 1-2 круга, замедляют бег, говоря: „Тише, тише не спешите, карусель остановите”. Все останавливаются. Игра возобновляется в обратном направлении.

„Не опоздай”. Игрушки лежат на расстоянии 3-4 м от участников. Побеждает тот, кто быстрее дойдет (добежит, доплывет, допрыгает) до любой плавающей игрушки.

„Пузырь”. Дети образуют круг и, взявшись за руки, сходятся в центре. Отступая назад, расходятся на расстояние вытянутых рук со словами:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой и  
Не лопайся!

Затем, двигаясь по кругу, произносят:

Ветерок налетел,  
Пузырем завертел,  
Налетел ураган  
И пузырь разорвал!

С последними словами дети движутся как можно быстрее, разрывают „цепь” и падают в воду. Игру повторяют, двигаясь в другую сторону.

„Переправа”. Две команды становятся на противоположных сторонах бассейна. По сигналу они меняются местами. Побеждает та, чьи игроки быстрее построились на противоположной стороне. Игру можно проводить, передвигаясь бегом, прыжками, боком, спиной вперед и т.д.

„Буря в море”. Дети строятся в шеренгу по одному спиной к бортику. По команде „Море волнуется” они расходятся во всех направлениях, передвигаясь с помощью гребков руками. После слов „На море тихо” ведущий

считает до пяти. Играющие должны вернуться на место. Кто не успел, получает штрафное очко или выбывает. Игру повторяют 2-3 раза.

„Брось мяч в круг”. Две команды строятся друг против друга перед обручем, лежащим на воде. Задание - бросить мяч в обруч. За попадание дается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

„Лягушата”. Играющие образуют круг. По сигналу „Лягушата” подпрыгивают вверх, по сигналу „утка” - опускают лицо в воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

„Смелые ребята”. Стоя в круге и крепко держась за руки, дети произносят: „Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если захотим, в воду поглядим”, — и все вместе опускают в воду лицо с открытыми глазами.

„Сом”. Дети образуют круг - это „сетка”. В центре один играющий - „сом”. Его задача вырваться из „сетки”, нырнув под руками играющих или перевалившись через их руки. Игрок, по вине которого „рыба” вырвалась из „сети”, становится „сомом”.

„До пяти”. Дети строятся вдоль бортика и ложатся на воду, упираясь руками в дно. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Ведущий громко считает до пяти. Выигрывает тот, кто продержится под водой 5 с.

„Искатели сокровищ”. Для игры используют потопляемые предметы, небольшие по размеру, ярко окрашенные. Их разбрасывают по дну (морские ракушки, камешки). Дети строятся с правой и левой сторон бассейна, спиной к центру. По команде играющие поворачиваются и погружаются в воду в положение лежа, руки в упоре о дно. Передвигаясь по дну на руках, они направляются на поиск „сокровищ”. Сделав 2-3 шага, опускают лицо в воду и осматривают дно. Победитель определяется по количеству найденных „сокровищ” (рис. 69).

„Чья игрушка впереди”. Играющие строятся в шеренгу.



Рис. 69. Игра „Искатели сокровищ”



У каждого в руках небольшая плавающая игрушка. По команде дети ложатся на воду, руки ставят на дно, и, передвигаясь по дну на руках, носом толкают игрушку вперед по воде. Выигрывает тот, кто первым дошел до финишной линии.

„Жучок-паучок”. Участники игры, взявшись за руки, идут по кругу, в центре которого стоит водящий - „жучок-паучок”. Все нараспев произносят:

Жучок-паучок вышел на охоту,  
не зевайте, поспевайте, прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают под воду. Кто не успел, становится „жучком-паучком”.

„Ледокол”. Занимающиеся передвигаются по дну в наклоне вперед, держа руки за спиной.

„Кто выше?”. Дети приседают, отталкиваются ногами ото дна и выпрыгивают из воды. Выигрывает тот, кто подпрыгнул выше.

„Морской бой”. Две равные по количеству детей команды строятся в шеренги лицом друг к другу. По сигналу брызгают водой в лицо друг другу, заставляя соперника отступать. Выигрывает команда, сохранившая до конца игры определенный строй. Тот, кто повернулся спиной к брызгам, выбывает из игры. Нельзя закрывать глаза, касаться друг друга руками.

„Хоровод”. Взявшись за руки, дети идут по кругу и хором произносят:

Мы идем, мы идем, хоровод ведем.  
Сосчитали до пяти, ну, попокупай нас найти.

После этих слов все приседают под воду. Поднимаются и продолжают хором:

Раз, два, три, четыре, пять,  
Все мы спрятались опять.

Затем приседают под воду. Игру продолжают, двигаясь в другую сторону.

„Плавающая мина”. Малыши образуют круг, рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. В центре круга плавает мяч - мина. Задача игроков каждой команды: не разрывал сцепленных рук, постараться, чтобы игрок другой команды дотронулся рукой или другой частью тела до „мины”. Игрок, который коснулся „мины”, выходит из игры или его команде дается штрафное очко. Продолжительность игры 2-3 мин. Команда, получившая меньше штрафных очков или сохранившая больше игроков, - победительница.

## *Игры, совершенствующие технику плавания*

„Стрела”. Тренер-воспитатель входит в воду, берет каждого играющего, принявшего положение „стрела”, одной рукой за пятку, другой - под живот и подталкивает к бортику. Лучшая „стрела” скользит дальше всех.

„Стрелки”. Участники игры, рассчитавшись на первый-второй, строятся на глубокой части (вода по грудь) в одну шеренгу. По сигналу „первый” первые номера приседают, поднимают руки вверх, делают глубокий вдох и, сильно оттолкнувшись ногами ото дна, скользят на груди или спине по направлению к мелкой части до полной остановки или опускания ног вниз. Затем это же задание выполняют вторые номера. Побеждает тот, кто проскользит большее расстояние.

„Буксир”. Дети разбиваются на пары. Один принимает положение „стрела”, другой буксирует его за кисти рук. Выигрывает пара, которая первой придет к финишу.

„Попади торпедой в цель”. Один участник от каждой команды становится с обручем в руках напротив своих игроков, расстояние до которых 1-2 м. От каждой команды один игрок - „торпеда”, оттолкнувшись ото дна, скользит под водой через обруч (можно на груди и на спине). Выигрывает команда, которая чаще поражает „торпедой” цель.

„Фонтан”. Играющие садятся лицом в круг, упираются руками о дно сзади, приподнимают таз к поверхности воды и выполняют попеременные движения ногами в различном темпе. По команде „большие брызги” - движения ног ускоряют, создавая больше брызг; „меньше брызг” - движения ног замедляют и „без брызг” - ноги выполняют движения под водой.

Варианты: 1. Правила те же, но исходное положение лежа на груди, руки в упоре о дно. Дополнительно можно выполнять выдох в воду. 2. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги на середину круга. Поддерживая себя короткими гребками рук, выполняют попеременные движения ногами на спине и плывут в разные стороны.

„Дельфины на охоте”. Участники игры строятся на одной линии. По команде, оттолкнувшись ногами ото дна, выпрыгивают вверх-вперед, падают на воду и в скольжении преодолевают несколько метров. Побеждает тот, кто с наименьшим числом отталкиваний доплывет до финиша. Игру можно усложнить, если во время скольжения открыть глаза и следить за „убегающим дном”.

„Кто проворней?” Участники строятся в шеренгу. По сигналу приседают, руками упираются в дно и, передвига-

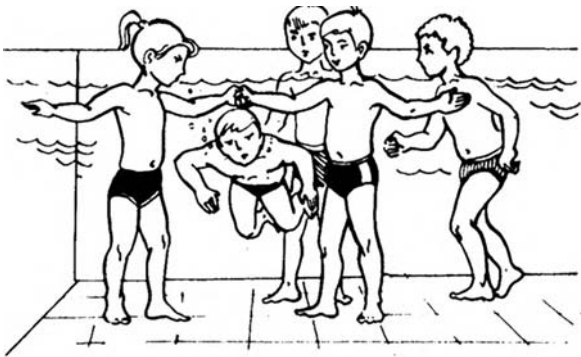


Рис. 70. Игра „Поезд в тоннеле“

ясь по дну руками, устремляются вперед, выполняя энергичные движения ногами кролем. Первый на финише - победитель.

„Гонки с надувными кругами”. Играющие становятся в шеренгу. В руках у каждого надувной круг. По команде дети плывут, работая ногами кролем. Побеждает тот, кто первым преодолет дистанцию.

„Ветерок”. Участники строятся в шеренгу, перед ними на воде лежат плавающие игрушки. По команде дети дуют на игрушки так, чтобы те двигались вперед. Выигрывает тот, чья игрушка первой доплывет до финиша.

„Дышим вместе”. По сигналу игроки двух-трех команд, поочередно погружаясь в воду, делают продолжительный выдох. Каждый участник погружается в воду сразу после того, как закончил выдох его партнер. Команда, игроки которой выполняют выдох медленнее, считается победившей.

„У кого больше пузырей?”. Сделав глубокий вдох, дети погружаются в воду и выполняют сильный длинный выдох. Побеждает тот, у кого на поверхности воды появится больше пузырей.

„Поезд в тоннеле”. Двое играющих берутся за руки и опускают их на поверхность воды, образуя „тоннель”. Остальные игроки - „поезд” - становятся в колонну по одному и, двигаясь вперед к „тоннелю”, делают глубокий вдох, а погружаясь в воду (проходя „тоннель”), - выдох (рис. 70).

„Морские змеи”. Стоя в колонне по одному, играющие кладут руки на плечи впереди стоящего. Передвигаясь в полуприседе, дети выполняют выдох в воду, произнося

шипящие звуки: жи, ши и т. д. Затем „змея” передвигается между разбросанными на воде досками, мячами, игрушками, не задевая их.

„Насос”, Держась за руки, дети поочередно приседают под воду, выполняя выдох. Как только первый выныривает, второй приседает в воду и делает выдох. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

„Качели”. Прижавшись друг к другу спиной, играющие берутся под руки. Поочередно наклоняясь вперед, они опускают лицо в воду, делают выдох, поднимают своих партнеров на спине над водой. Выигрывает пара, выполнившая больше таких движений.

„Надень круг”. На воду кладут надувные круги. Каждый ребенок становится перед своим кругом, делает вдох и, задержав дыхание, погружается под воду так, чтобы, вставая, продеть голову в круг. Задачу можно усложнять, отодвинув круг дальше. Выигрывает тот, кто продел голову в круг быстрее.

„Самый быстрый буксир”. Играющие становятся парами в затылок друг другу. Стоящие вторыми берут первых за руки. По сигналу первые номера бегут вперед, а вторые ложатся на воду, вытягивают руки и скользят за первыми, помогая им движениями ног. Побеждают те, кто первыми пришли к финишу.

„Гонки мячей”. У каждого играющего в руках мяч. По команде все плывут, толкая его перед собой лицом или руками. Выигрывает тот, кто первым проплывет условленное расстояние.

„Охотники и утки”. Команда „охотников” образует круг, „утки” свободно располагаются внутри его. „Охотники” стараются мячом попасть в „уток”, которые увертываются и прячутся под воду. Игра продолжается 2-3 мин, после чего участники меняются ролями. Выигрывает команда, у которой больше попаданий.

„Борьба за мяч”. Играют две команды. У одной из них мяч. Владеющие мячом свободно плавают по всей отведенной для игры территории, перебрасывая мяч между собой. Игроки другой команды стараются перехватить его.

### *Игры с прыжками в воде и в воду*

„Прыжки в круг”. Ребенок стоит на бортике бассейна, в котором плавают надувные резиновые круги. По сигналу он прыгает, стараясь попасть ногами в круг. Расстояние до круга постепенно увеличивается. Игра может быть командной.

„Ракета”. Из положения стоя дети приседают с головой под воду, делают полный выдох. Затем энергично отталкиваются ото дна, выпрыгивают вверх, выполняют короткий, но глубокий вдох в тот момент, когда голова появится над водой. Тянутся руками вверх и, вытянувшись, мягко приземляются на носки и повторяют все сначала. Выигрывает тот, кто выпрыгнет выше других или сделает больше прыжков без остановки.

„Ракета” является подготовительной к следующей игре.

„Дельфины”. Из положения стоя согнувшись, руки вверх, голова между ними, делают вдох, низко приседают, затем энергично отталкиваются ото дна ногами в направлении вперед-вверх. В полете тело сгибают дугой вверх и входят в воду руками и головой вниз. Затем руки направляют вверх и тянут за собой верхнюю часть туловища. Тело малыша изгибается дугой вниз. Выполняют выдох. Быстро сгибают ноги, подтягивают их под туловище. Встают на дно. Теперь можно начинать следующий прыжок.

Игра вызывает большой интерес, если прыжок „дельфином” выполнить в обруч, расположенный над водой в руках тренера-воспитателя (рис. 71).

„В круг головой”. Игра проводится на втором году обучения после изучения прыжка в воду вниз головой.

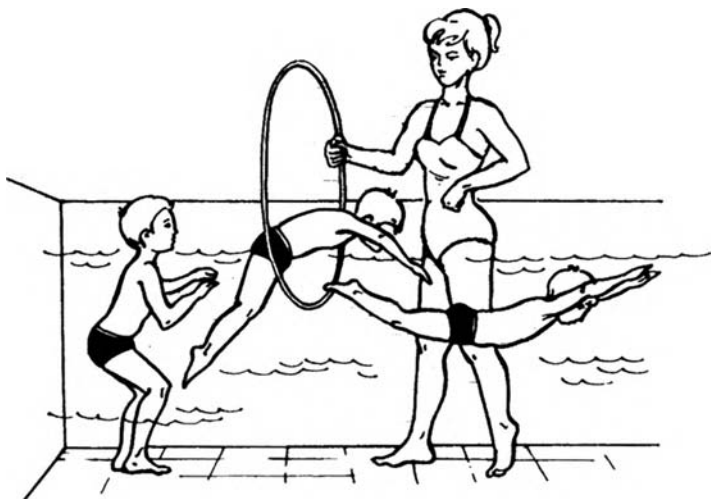


Рис. 71. Игра „Дельфины”

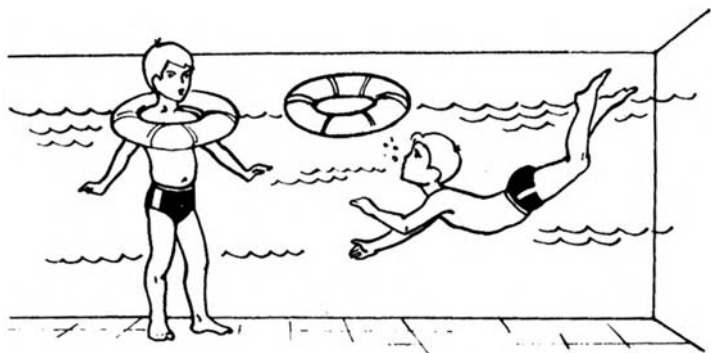


Рис. 72. Игра „Войди в круг головой”

В бассейне, недалеко от бортика, плавают 3-4 надувных резиновых круга. Задача играющего - прыгнуть в воду с бортика вниз головой, поднырнуть под круг и вынырнуть через него. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Игра может быть командной (рис. 72).

„Винт”. Играющие делятся на две команды. По сигналу прыгают в воду с бортика и в положении „стрела” начинают скольжение на груди, затем переворачиваются на спину и снова на грудь. Выигрывает команда, у которой больше ироков проплывет дистанцию „винтом” без остановки.

Вариант. Винт выполняется с попеременными движениями ног.

„Сказка про НЛО”. Игра родилась в детском саду совершенно случайно, когда тренер, желая немного украсить ее, рассказал детям сказку. Чтобы поддержать интерес детей, содержание сказки менялось.

Вот ее начало. На воду бросают плавающие игрушки (в данном случае маленькие баранчики) со словами: „Ребята, тонут баранчики. Помогите им”. По команде все дети собирают их. Выигрывает тот, кто собрал больше.

Однажды совершенно случайно баранчиков бросили в воду, предварительно подбросив вверх. И дети заговорили о том, что они упали с самолета.

В следующий раз игра началась словами тренера-воспитателя: „Ребята, слышите шум в небе над нашим бассейном? Это летит вертолет. Он перевозит наших барашков с одного горного пастбища на другое. Прислушайтесь, по-моему, у него забарахлил мотор. Что это? Крушение! Из вертолета на воду падают баранчики. Ребята, спасайте их.”

Ведущий подбрасывает вверх игрушки, и они с высоты падают в бассейн.

На очередном занятии перед началом игры организуют спасательную бригаду. Спасателям нужно хорошо плавать, поэтому все по очереди демонстрируют свое умение. В конечном счете в бригаду зачисляют всю группу с оговоркой, что отстающие зачислены условно с тем, чтобы они очень старались и научились хорошо плавать.

Игра начинается так же, но теперь баранчиков спасает организованная бригада спасателей.

В другой раз над бассейном появляется вертолет, который перевозит зверинец. В воду падают потопляемые игрушки, изображающие различных зверюшек. Спасателям приходится нырять под воду, чтобы выручить их.

В следующем варианте вертолет атакует НЛО (маленький непотопляемый шарик). Вертолет не смог сесть на воду и из него падают вертолетчики. Их тоже надо спасти.

И, наконец, вертолет атакует множество НЛО (маленькие непотопляемые шарики). Все они падают в воду вместе с командой, барашками и другим перевозимым грузом.

Игра очень понравилась детям, и они постоянно просили поиграть в НЛО.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры - наиболее действенное средство закаливания. Эффект достигается благодаря комбинированному влиянию воды на организм (термическое, механическое, физиологическое, химическое). Водные процедуры мобилизуют защитные силы организма, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий. Температура воды обычно 30-32°C.

Подмывание маленьких детей можно использовать в целях закаливания, если постепенно каждую неделю снижать температуру воды на 2°C, начиная с 32 и доходя до 20°C.

Очень простая водная процедура - полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать к ней можно детей с 2-3 лет, а булькать водой в горле с 4-5. Процедура проводится длительно. Лучшее время для нее - утро и вечер.

Мягкая и приятная процедура - местное влажное

обтирание. Ее рекомендуют ослабленным детям. Хорошо отжатой губкой, варежкой из мягкой ткани или махровым полотенцем вначале обтирают конечности массирующими движениями по направлению от пальцев к туловищу. Затем переходят к общему обтиранию, выполняя его в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Живот обтирают круговыми движениями по часовой стрелке. Старшие дети помогают друг другу. Процедура длится 1-2 мин. После нее вытираются сухим мягким полотенцем, применяя легкий массаж, до умеренного покраснения кожи. Хорошо добавить в воду хвойный экстракт, морскую соль, одеколон.

Начинать обтирание желательно весной. Проводите его в одни и те же часы, желательно утром после гигиенической гимнастики, тогда процедура войдет в привычку.

Температуру воды постепенно снижают от 32 до 22-20°C для младших и до 18-16°C для старших детей.

Привыкнув к обтиранию, переходите к более эффективной процедуре - обливанию. Рекомендуется проводить после дневного сна. Длительность процедуры 15-20 с. Поливая, смачивают водой нижнюю половину голени и стопы, на руках - предплечье и кисть. Летом обливание можно объединить с мытьем ног после прогулки. Ноги моют теплой водой с мылом, а затем обливают водой нужной температуры: для малышей 2-3 лет начиная с 30°C и снижая до 18-16°C, 4-6-летних - 16-14°C.

Усилить процедуру можно, применяя контрастное обливание. Оно может быть щадящим, когда начинают с теплой воды (+36...35), переходят к прохладной (+25...24) и опять к теплой. Постепенно температура теплой воды повышается до 40°, холодной - снижается до 18°. Со здоровыми, редко болеющими малышами контрастное обливание начинают с холодной воды (25-24), потом переходят к теплой (36-35°), затем опять к холодной. Постепенно температуру снижают до 16-14°C. Процедуру заканчивают сухим растиранием.

Простое обливание ног холодной водой в течение двух месяцев предохранит ребенка от заболевания ангиной, насморком, бронхитом и др. У ослабленных детей такой эффект наступает спустя 6 месяцев.

Легкое недомогание - не повод для прекращения закаливающих процедур. Достаточно повысить температуру воды на 2-3°C, а после выздоровления через каждые 2-3 дня опять снижать ее на 1° и довести до исходной.

Общее обливание выполняется просто. Воду из лейки, кувшина, кружки, таза выливают на ребенка, направляя



струи по спине со стороны шеи, а потом по груди и животу. Длительность процедуры от 15 до 30 с. Затем растирают тело досуха махровым полотенцем. Начальная температура воды при общем обливании у детей до 3 лет 36-35°. Она постепенно понижается до 28-26°, для 4-6 летних - до 22. Обливание проводят при температуре воздуха не ниже 23°C.

Гигиенические ванны и душ также используют как закаливающее средство. Дети до года принимают ванну в течение 5 мин, температура ее 37-36°C, старше года - 10 мин при 36°C. Заканчивают ванну обливанием водой холоднее на 2°.

После цикла закаливания воздухом и водой переходят к комбинированному воздействию, например, после воздушной ванны к обливанию. Ослабленным детям это не рекомендуется.

Наиболее распространенный вид водных процедур, доступный всем, - купание в море, реке, озере. Приятно и полезно купаться утром, но не натощак. Лучше всего через час после еды. Нельзя входить в воду сразу после солнечной ванны. Отдохните в тени 5-10 мин. Если холодно, то перед тем как войти в воду, надо согреться, выполнив несколько энергичных движений. С целью закаливания рекомендуется плавать один раз в день. Детям старше трех лет начинать с температуры воздуха 25°C, воды 23°C. Продолжительность первого купания 1-2 мин. В дальнейшем в зависимости от погоды и самочувствия она увеличивается до 15 мин. Здоровым и закаленным детям можно купаться и в более холодной воде, но время пребывания сократить.

Заходя в воду, ребенок должен смочить лицо, грудь и только после этого окунуться с головой. В воде надо двигаться - лучше всего плавать. Это не даст малышу замерзнуть. Не следует плавать до утомления или появления „гусиной кожи”. Такое купание принесет лишь вред.

Барахтающийся или плавающий ребенок часто останавливается и ходит по дну. Холодный воздух уносит тепло с обнаженного тела. Окунаясь в воду, он согревается. Такая смена температур ведет к высокой степени закаливания и в то же время не допускает переохлаждения.

Купание в искусственных бассейнах с целью закаливания проводится в благоприятных условиях. Поскольку температура воздуха и воды регулируется, можно находиться в воде более продолжительное время.

Группа закаливания не должна превышать более 25 человек. На одного ребенка предусматривается не менее 2

м<sup>2</sup> водного зеркала бассейна (данные НИИ гигиены детей и подростков Минздрава СССР).

Проводя закаливание, соблюдайте основные требования - постепенность, систематичность и индивидуальный подход. Старайтесь проводить процедуры на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка. Организуйте врачебный контроль.

После того, как в отдельной закаливающей процедуре достигли самой низкой температуры, ее проводят еще два месяца. Затем можно переходить к более сильным процедурам, например, от местных к общим, от слабых к сильным. Важно не прерывать процесс закаливания в период повышенной заболеваемости, карантин и после болезни, а лишь снижать его интенсивность.

## **ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ....."НА ВОДЕ**

Несчастные случаи на воде чаще всего случаются из-за излишней самоуверенности и легкомыслия. Дети еще не могут трезво оценить свои возможности и частенько заплывают туда, откуда не хватает сил вернуться. Порой и родители, уверовав в то, что их ребенок уже хороший пловец и может преодолеть значительное расстояние, будучи с ним на воде, забывают об опасности. Сидя на спине у папы, малыш чувствует себя на вершине блаженства и, разыгравшись, может соскользнуть в воду. Неожиданно нахлынувшая волна вызовет у ребенка желание потереть глаза, он опускает руки, а в результате... В общем ситуации могут быть самые разные. Поэтому главное - вести себя на воде осторожно, особенно если рядом ребенок.

Однако и меры предосторожности, и дисциплина на занятиях не всегда гарантируют от несчастного случая. Непредвиденное может произойти неожиданно даже на занятиях в бассейне. Например, во время игры один из детей притапливает другого. Тот не ожидал подобного и, наглотавшись воды, потерял сознание.

Потерявшему сознание, у которого прослушивается сердцебиение, надо дать понюхать нашатырный спирт и обязательно растереть его тело сухим полотенцем, тепло укутать, положить к ногам грелку и дать горячего чая.

В тяжелых случаях, когда отсутствует дыхание и сердцебиение, надо немедленно вызвать врача или скорую

помощь, но не дожидаясь их прибытия, приступить к непрямому массажу сердца и искусственному дыханию. Прежде всего открыть рот пострадавшему и удерживать его в таком положении. Для этого положить между коренными зубами плотно свернутый носовой платок (кусочек марли, ваты и т. д.). Затем чистой тряпкой, намотанной на палец, быстро очистить рот и нос от слизи или загрязнения. Взять ребенка за ноги, закинуть его себе за спину головой вниз, спиной наружу и потрясти. Если рядом есть другой человек, попросить его похлопать малыша по спине по направлению от поясницы вниз, к голове. Так легкие быстрее освободятся от воды. Все надо делать очень быстро - за несколько секунд.

Затем положить под лопатками пострадавшего твердый валик. Г олову зафиксировать в максимально запрокинутом положении, чтобы язык не западал в просвет дыхательных путей. Благодаря высоко поднятому подбородку корень языка отходит от задней стенки глотки и открывает проход в дыхательные пути. Теперь укройте ребенка, чтобы он согрелся, и немедленно приступайте к искусственному дыханию.

Выполняя искусственное дыхание, охватить рот и нос ребенка своими губами. Затем равномерно и не очень сильно вдвухать воздух одновременно в рот и нос. Рот и нос у малыша расположены рядом, что не дает возможности выполнить выдох только в рот или только в нос.

Кроме того, бронхи у детей отличаются малыми размерами и узкими проходами. В легочной ткани мало эластичных волокон. Поэтому, во избежание ее разрыва, искусственное дыхание надо выполнять очень осторожно.

Глубина дыхания у ребенка резко ограничена, необходимый приток кислорода в кровь обеспечивает повышенная частота дыхания (в 2-2,5 раза). В связи с этим вдвухать воздух надо в ритме дыхания ребенка, т. е. 100-120 раз в минуту.

Еще одна особенность детского организма связана с частотой сердечных сокращений. Детское сердце более возбудимо. Тормозящее влияние нервной системы на силу и частоту сокращений нарастает постепенно. Пульс у новорожденного составляет 135-140 ударов в минуту, у пятилетнего - 95-100. Отсюда вывод, что восстановить ритм сердечных сокращений у ребенка можно относительно быстрее, если правильно применять действия по оживлению.

Выполняя непрямой массаж сердца, ритм, нажатий на грудину согласуют с ритмом сердечных сокращений.

Рис. 73. Точка надавливания при непрямом массаже сердца



Учитывая большую подвижность грудной клетки и высокое расположение диафрагмы, надавливают на середину грудины (рис. 73) - это несколько выше, чем у взрослого человека. Новорожденным достаточно нажатия одним пальцем, детям от года до 5-6 лет - двумя; от 10 до 15 - одной

рукой и старше - двумя. Сила надавливания должна быть такой, чтобы грудь прогибалась на 2-3 см.

Для выполнения искусственного дыхания встают на колени справа или слева от пострадавшего, обхватывают губами рот и нос (чтобы избежать утечки вдуваемого воздуха). Если все делают правильно, заметно расширение грудной клетки, соответствующее вдоху. Выдох происходит сам по себе за счет опускания грудной клетки.

В момент пассивного выдоха выполняют непрямой массаж сердца. Он облегчает выдох и массирует мышцу сердца.

Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца нельзя выполнять одновременно. Они чередуются в строгом ритме - 2 искусственных дыхания, затем 4-6 нажимов непрямого массажа.

Если рядом с пострадавшим находятся двое, то один выполняет искусственное дыхание, а другой - непрямой массаж сердца.

Другая ситуация - ребенок оказался под водой в море или реке. Благородную роль спасателя может выполнить не только подготовленный, отлично владеющий плаванием и приемами человек, но и просто умеющий плавать и находящийся поблизости от места происшествия. Для успешных действий нужно владеть техникой спасания. Она очень проста.

Подплывать к тонущему надо только со стороны спины, чтобы он не видел вас, иначе он все силы направит на то, чтобы схватиться за спасателя. А это помешает вашим действиям. Если все же не удалось избежать захвата, следует применить наиболее эффективный способ освобождения - резко погрузиться в воду вместе с пострадавшим и на глубине толкать его вверх. Он отпустит спасателя, так как будет стремиться удержаться на поверхности воды.

Освободившись от захвата и не теряя из виду утопающего, вынырнуть немного в стороне от него, отдышаться и подплыть к нему сзади. Просунуть правую (левую) руку под одноименную руку тонущего спереди под мышку, провести ее за спиной, захватить другую руку за кисть или выше локтя, прижать пострадавшего к себе спиной и транспортировать к берегу, работая ногами и свободной рукой, не вынося ее на поверхность воды.

Во время транспортировки тонущий должен находиться на спине, его рот и нос над водой, иначе он будет захлебываться и проявлять признаки беспокойства, что вызовет дополнительные затраты сил.

Есть много способов транспортировки. Предлагаемый лучше всего подходит для спасания детей. Вытащив пострадавшего на берег, немедленно расстегнуть все застёжки, затрудняющие дыхание, дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом (вдыхать из флакона нельзя, поскольку это может привести к ожогу слизистой оболочки носа), брызнуть в лицо холодной водой, согреть его, растереть грудь, руки, ноги. Обычно после таких процедур пострадавший приходит в сознание. Если они не помогли, необходимо сделать искусственное дыхание способом „изо рта в рот“ или „изо рта в нос“ и непрямой массаж сердца.

Если рот пострадавшего закрыт, открыть его плоским предметом (нож, ложка и т. д.). Если их нет, уложить пострадавшего на спину, стать за его головой на колени, положить большие пальцы обеих рук ему на подбородок и сильно нажать. Рот откроется. Быстро очистить его, повернув голову на бок. Затем, положив под лопатки плотный сверток одежды, запрокинуть голову назад и немедленно приступить к искусственному дыханию. Спасатель одной рукой поддерживает голову пострадавшего в запрокинутом положении, другой - зажимает нос. Сделав глубокий вдох, плотно прижимает свой рот к открытому рту пострадавшего и вдует воздух. Частота вдувания 14-16 раз в минуту взрослому и 20—30 - подростку.

Применяя искусственное дыхание „изо рта в нос“, спасатель закрывает пострадавшему рот и вдует воздух через нос. В первую минуту воздух вдуют чаще, чем в последующие. Затем налаживается ритм примерно равный частоте дыхания человека.

Сделав выдох, спасатель отводит голову от лица пострадавшего, что обеспечивает необходимую паузу для выхода воздуха из его легких.



Рис. 74. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

Искусственное дыхание будет более эффективным, если его подкрепить непрямой массажем сердца, который применяется для восстановления кровообращения.

Спасатель, стоя на коленях слева или справа от пострадавшего, во время пассивного выдоха ритмичными, толчкообразными движениями надавливает на нижний край грудины (рис. 74). Массаж выполняется только во время пассивного выдоха прямыми руками, поставленными вертикально на грудь.

Непрямой массаж и искусственное дыхание одновременно проводить нельзя. Они чередуются в следующем ритме: 2-3 искусственных дыхания и 4-8 непрямых массажей сердца.

Процедура будет гораздо проще и результативнее: если один человек делает массаж сердца, другой - искусственное дыхание.

Продолжительность спасательных действий колеблется от нескольких минут до нескольких часов. Прекратить ее можно лишь после восстановления дыхания и работы сердца. В любом случае необходимо направить пострадавшего в больницу.

\* \* \*

Итак, ребенок научился плавать. Теперь предстоит сделать все, чтобы и в дальнейшем не лишать его радости общения с водой. Плавание должно стать его надежным другом навсегда.

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В БАССЕЙНАХ ДЕТСКИХ САДОВ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

1. Тренер-воспитатель по плаванию и медицинский работник приходят в бассейн первыми. Они должны убедиться в исправности бассейна и оборудования.
2. Медицинский работник замеряет температуру воды. Она должна быть в пределах 28-29°C для общей и 29-30° для санаторной группы (допустимое колебание от 27 до 31°C). Температура воздуха 25-26°C.
3. Следует принять все меры к предупреждению сквозняков в ванной, душевой и раздевалках бассейна.
4. Вход в бассейн и его подсобные помещения в повседневной обуви не разрешается.
5. Вода, подаваемая в бассейн, должна соответствовать всем показателям „воды питьевой“, поэтому ее меняют ежедневно.
6. К занятиям допускаются только прошедшие медицинский контроль.
7. Дети приходят в бассейн с воспитателем или няней, которые следят за порядком в раздевалке, помогают детям быстро одеться, высушиться, и затем сопровождают их в группу.
8. Каждый ребенок перед началом занятий моется под теплым душем с мылом и мочалкой без купального костюма. В душевой медицинская сестра, воспитательница или няня помогают детям.
9. В бассейн дети проходят через ножную ванночку, наполненную проточной водой.
10. Плавать можно только в купальном костюме из нелиняющих материалов.
11. Уроки обучения плаванию проводит тренер-воспитатель детского сада по плаванию.
12. Перед началом урока тренер-воспитатель делает переключку группы, построенной для занятий. После занятий детей пересчитывают вторично.
13. Начало урока в следующей группе разрешается только после того, как предыдущая полностью выйдет из ванны бассейна.
14. На первых занятиях тренер-воспитатель заходит в воду первым и помогает детям. Перед входом в ванну бассейна ребенок поворачивается к ней спиной, а затем по лестнице опускается в воду. Тренер страхует его.
15. Во время занятий дети должны действовать дружно, согласованно; выполнять задания, сохраняя правильное положение тела и заданное направление (иначе могут быть столкновения и травмы).
16. Продолжительность занятий в воде постепенно увеличи-

вается от 8-10 до 40 мин. Если появляются признаки переохлаждения (озноб, „гусиная кожа”), немедленно прекращают занятия.

17. Находясь в воде, ребенок должен постоянно двигаться. Недопустимы как длительные простои, так и чрезмерное напряжение.

18. Не разрешается оставлять детей в бассейне без присмотра тренера-воспитателя и медицинской сестры.

19. Во время занятий необходима строгая дисциплина. Нельзя:

- прыгать в воду с бортика бассейна без разрешения;
- сталкивать друг друга в воду или нырять под товарищем;
- баловаться и, играя, топить друг друга;
- желая пошутить, звать на помощь;
- опаздывать на занятия;
- покидать место занятий без разрешения тренера;
- купаться с повреждением кожи (глубокие царапины, ссадины, порезы и др.);
- взрослым плавать в бассейне детского сада.

20. Заведующая детским садом, медицинская сестра и тренер-воспитатель несут полную ответственность за организацию и проведение занятий плаванием.

Соблюдение всех этих правил поможет спокойно проводить обучение в бассейне детского сада.



## СОДЕРЖАНИЕ

От рождения до года

Способы поддержки

Активные способы поддержки

Пассивные способы поддержки

Упражнения в воде

Скольжения и погружения под воду

Движения ногами

Движения руками

Массаж и гимнастические упражнения на пеленальном столе

Приемы массажа

Упражнения для туловища в положении лежа на спине

Упражнения для туловища в положении лежа на груди

Упражнения для ног в положении лежа на спине

Упражнения для ног в положении лежа на груди

Упражнения для рук в положении лежа на спине

Упражнения для рук в положении лежа на груди

От года до трех

От трех до шести

Методика и организация обучения

Учебный инвентарь

Домашнее задание

Первый этап обучения

Примерный план-конспект урока

Лежание, скольжение, выдох в воду

Второй этап обучения

Техника плавания кролем

Техника движений ног в плавании на груди и спине

Техника движений рук в плавании кролем на груди и спине

Техника согласования движений рук и ног в кроле на груди

Техника согласования движений рук и дыхания в кроле на груди

Техника согласования движений рук и дыхания в кроле на спине

Полное согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди и спине

Прыжки в воду

Поворот „маятником”

Облегченный способ плавания

Игры в воде

Игры, направленные на освоение с водной средой

Игры, совершенствующие технику плавания

Игры с прыжками в воде и в воду

Закаливание водой

Доврачебная помощь пострадавшему на воде

Приложение