

РАБОТА С ГРУДНИЧКАМИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Первый этап обучения

Продолжительность этого периода - примерно один месяц, в течение которого проводится около 25 занятий.

Первые занятия проводятся при температуре воды 36,5-37°, их продолжительность - 15-20 минут. Постепенно продолжительность занятий увеличивается до 30 минут, а температура воды понижается до 34°.

На первых 5-6 уроках учитель находится вместе с ребенком в ванне. Он сидит, вытянув ноги; ребенок находится в горизонтальном положении на спине или груди и полностью погружен в воду (за исключением лица). Выполнить с ним упражнения, используя следующие три способа активной поддержки ребенка в воде.

Поддержка «солдатиком»

Ребенок расположен поперек ванны.левой ладонью поддерживать голову ребенка, а правой обхватить снизу нижнюю часть туловища.

При этой поддержке в положении ребенка на спине выполняются следующие упражнения:

Упражнение 1. Проводки, продвижения ребенка по поверхности воды учителем, к дальнему концу ванны и обратно. Повторяются по 10-12 раз в каждой серии, всего 3-4 серии.

Упражнение 2. Покачивание на месте с опусканием ног и туловища вниз и обратно вверх, до горизонтального положения; боковые покачивания. Выполняются поочередно в течение 2-3 минут.

Упражнение 3. Комбинации из проводки и покачиваний. Выполняются 3-4 минуты.

Поддержка «Подводная подушка»

Ребенок расположен вдоль ванны на спине, головой к учителю, упиравшись затылком в его грудь. Плотно соединить ладони рук мизинцами вовнутрь, большими пальцами наружу, образуя широкое и гибкое ложе («живую подушку»). Поддержка таким способом может быть «скользящей»: вначале ладони подводятся под бедра ребенка, и большие пальцы обхватывают бедра сбоку; потом - под таз; затем - под спину; и наконец - только под затылок.

Поддержка «Двойной замок»

Голова ребенка лежит на лучезапястных суставах и нижних частях предплечий учителя. При положении ребенка на спине руки учителя находятся под его спиной. Большими пальцами он как замком обхватывает сверху плечи ребенка (область плечевого сустава) ли верхнюю часть груди ребенка (при его положении на груди).

При этих способах поддержки выполняются следующие упражнения при положении ребенка на спине:

Упражнение 4. Поддерживая ребенка за бедра и применяя скользящую поддержку, выполнить боковые и переднезадние покачивания ребенка. Продолжительность - 2-3 минуты.

Упражнение 5. Поддерживая ребенка двойным замком, передвигать его по поверхности воды от себя ногами вперед и обратно с различной скоростью (медленно, со средней скоростью, быстро), в сочетании с боковыми колебаниями (до положения тела на боку). Выполняется сериями: 45 секунд движения, 15 секунд отдых. Общая продолжительность - 4-5 минут. Через 2-3 занятия упражнения 1-5 выполняются в положении ребенка на груди.

Поддержка «Ложкой»

Одной рукой поддерживать затылок лежащего на воде ребенка: сначала на слегка согнутой («ложкой») ладони, затем лишь на 3-4 расставленных кончиках пальцев и, наконец, только на большом и указательном пальцах.

Упражнение 6. Проводка на спине с поддержкой ребенка одной рукой. Вначале - при поддержке всей ладонью под затылок - проводка осуществляется медленно, а с каждым занятием все быстрее. Подтянув лежащего на спине ребенка к краю ванны головой вперед, повернуть его, переложить его голову на другую руку и выполнить проводку к другому концу ванны. Повторить 8-10 раз без перерыва. Таких серий выполняется за урок от 3 (с 10-е до 15-е занятие) до 5-6 (с 16-е по 20-е занятие) с отдыхом 30 секунд после каждой серии. Во время отдыха ребенок остается в воде и переводится в положение, сидя на руке учителя. В это время голову ребенка поливают из лейки ли чайника теплой водой. Через 3-4 занятия это упражнение выполняется с поддержкой 3-4 пальцами, а затем только кончиками двух пальцев.

Поддержка в вертикальном положении

Примерно на 20-25-м занятиях следует начать подготовку к погружению ребенка под воду. Для этого осваивается еще один способ поддержки ребенка - в вертикальном положении: ладонь правой руки с расставленными пальцами положить на область груди ребенка так, чтобы большой палец поддерживал его подбородок. Тело ребенка слегка навалить на свою ладонь.

Упражнение 7. Погружение в вертикальном положении: сосчитав громко «раз, два, три!», повелительно произнести «Ныряй!» - и погрузить ребенка под воду - на одном занятии несколько раз по 5 секунд до уровня носа, на следующих занятиях 3 раза до уровня глаз (первый раз - на 3 секунды, второй - на 4, и третий - на 5 с перерывами в 6-8 секунд). Дозировка - 5-6 погружений в упражнение. Назначение упражнения - научить ребенка задерживать дыхание во избежание захлебывания под водой.

Второй этап обучения

Начинается примерно с 2-месячного возраста ребенка, после того, как он приобретает способность находиться в течение 30 минут в теплой воде (34°) без признаков озноба или переутомления, может выдерживать в течение 5 минут проводку с помощью одной руки в положении на спине, и при этом здоров, хорошо себя чувствует, крепко спит, не капризничает и обладает нормальным аппетитом. Этот этап обучения продолжается 6-8

недель (40-50 занятий). Продолжительность каждого занятия доводится до 40 минут, а температура воды снижается до 32°.

Каждое занятие на втором этапе начинается с легкого массажа и нескольких гимнастических упражнений.

На первых занятиях этого этапа главным становится **упражнение 6**. Выполняя его сериями по 2-3 минуты и проверяя способность ребенка самостоятельно держаться на воде, периодически отнимать от его головы свою руку, вначале на 2-3 секунды, затем увеличивая это время.

Если к середине этого этапа ребенок не начнет сам двигать руками и ногами, а будет лежать на воде в статическом положении, то с 10-15-го занятия этого этапа следует прибегнуть к пассивным поддержкам: при плавании на спине - к «чепчику Русалки», при плавании на груди - к «ожерелью Русалки». А позднее (с 4-го месяца) - к «погонам Нептуна» или «поясу Нептуна».

Упражнение 8. Ребенок поддерживается в положении на спине «чепчиком Русалки» или рукой ассистента под затылок. Обхватив его стопы, выполнять ими:

1. «*велосипед*» - попеременные сгибания и выпрямления ног в коленях - первые три занятия;

2. «*кроль*» - попеременные движения свободно вытянутыми ногами - следующие 3 занятия;

3. «*брасс*» - одновременные сгибания ног в коленях с разведением их и последующим выпрямлением ног и их смыканием - еще в течение 3 занятий. Дозировка - 3-6 серий за одно занятие, по 2-3 минуты каждая серия. Можно сочетать указанные движения с медленной прямой проводкой, используя «чепчик Русалки».

Упражнение 9. Ребенок лежит на груди, поддерживаемый «ожерельем Русалки», «поясом Нептуна» или «погонами Нептуна». Выполняются те же три варианта движений, в том же порядке и с той же дозировкой, что и в **упражнении 8**. Цель этих упражнений - постепенно переключить инстинктивные, рефлексорные движения ногами на активные самостоятельные.

В дальнейшем эти упражнения усложняются: выполнив серию из 5-6 быстро чередующихся движений ногами, учитель слегка подталкивает ребенка вперед, побуждая к скольжению, стремясь, чтобы он самостоятельно продолжал начатые учителем движения. Это упражнение с укороченными сериями повторяется по 10-15 раз за одно занятие и продолжается до закрепления навыков отрабатываемых движений.

Одновременно продолжается подготовка к самостоятельному погружению ребенка под воду. Делается это следующим образом: во время скольжения ребенка на груди по поверхности воды мягко нажать рукой на область спины и, подав условный знак на погружение (например, «раз, два, три - ныряй!»), медленно окунуть его с головой под воду. Погружение повторяется 4-5 раз за урок, вначале на 3 секунды, затем на 4, потом на 5 и, наконец, на 6 секунд.

Когда ребенок станет хорошо переносить такое погружение, выполняются подводная проводка и скольжение: поддерживая ребенка в вертикальном положении двумя руками сзади под мышками, перевести его в горизонтальное положение лицом вниз, быстрым маховым движением погрузить в воду с головой и в положении на груди продвинуть под водой к противоположному концу ванны в течение от 3 до 6 секунд. Упражнение повторяется 4-5 раз с перерывами 8-10 секунд.

Третий этап обучения

Он начинается с конца 4-го месяца жизни ребенка. Его продолжительность в среднем 2 месяца. Он состоит из 45-60 занятий продолжительностью до 50 минут при температуре воды 30-31 °.

В каждом занятии до 20 минут отводится совершенствованию в плавании на спине. Три раза в неделю в занятие включается плавание на продолжительность - для повышения выносливости. При этом время непрерывного плавания ежедневно увеличивается на 40-45 секунд с доведением его до 10-15 минут.

Включаются также **упражнения 8 и 9** для совершенствования движений ногами при плавании на спине на груди, а также осваиваются движения руками с помощью **упражнения 10**, а затем **упражнения 11**.

Упражнение 10. Ребенок находится в положении на спине без поддержки. Если это трудно для него, то можно применить поддержку под голову «чепчиком Русалки» или при помощи подвески (поясом под спину, концы которого держит помощник). В этом положении отрабатывается три варианта движений, каждый в течение трех занятий.

Первый вариант: Руки ребенка вытянуты в стороны. Учитель, стоя позади, берет ребенка снизу за локти и с нарастающей скоростью (ладони ребенка должны быть повернуты вовнутрь, перпендикулярно к поверхности воды) прогребает воду его прямыми руками, т.е. примитивно выполняет вторую половину гребка при плавании на спине брассом. После этого сразу же выводит через верх руки ребенка в исходное положение. Дозировка: 4-8 серий за урок с перерывами 15-20 секунд, 8-10 раз в одной серии.

Второй вариант: Руки ребенка вытянуты вдоль туловища. Учитель обхватом сверху берет их за область лучезапястных суставов и попеременно (то правой, то левой рукой) ладонями ребенка делает гребок вниз (на 45-50°): когда одна рука прогребает воду, другая возвращается в и.п. Темп движений сначала медленный (10 гребков за 30 секунд), потом быстрый (примерно 10 гребков за 20 секунд). За урок выполняется 4-8 серий, по 20-30 гребков каждой рукой в серии. Между сериями интервал 15-20 секунд.

Третий вариант: выполняется упражнение типа «велосипед». Дозировка такая же, как и во втором варианте.

Упражнение 11. Ребенок лежит на груди с пассивной поддержкой («ожерельем Русалки» или «поясом Нептуна»), руки его вытянуты вперед. Опробуйте три варианта движений, каждый в течение трех занятий.

Первый вариант: Взяв руками ладони ребенка и повернув их вниз, поочередно делать ими «нажимы» на воду на глубину (40-45°).

Во втором варианте поочередно делать руками ребенка более глубокие гребки (на 50-60°), предварительно предельно вытягивая его руку вперед. Выполнив гребок в направлении вперед-вниз, он сгибает руку ребенка в локте и возвращает ее в и.п. В этот момент начинается такой же гребок другой рукой (имитация кроля без выноса рук). Выполняется по 15-20° каждой рукой в серии, всего 3-6 серий за урок.

В третьем варианте из того же и.п. вытянуть руки ребенка вперед и, повернув ладони наружу, одновременно выполнить ими гребок в стороны (на 50-60°), напоминающий брасс. После этого руки ребенка возвращаются в и.п. и через 2 секунды повторяют гребковое движение. В одной серии - 8-10 гребков. Всего за одно занятие - 3-6 серий.

При этом упражнения для ног не прекращаются. В каждом занятии они чередуются друг с другом, а также с проводками, скольжением и погружениями под воду. При этом подготовке к нырянию уделяются 3-4 минуты на каждом занятии, которая проводится с помощью ранее освоенных ребенком упражнений.

Четвертый этап обучения

Он рассчитан на детей примерно полугодичного возраста. Продолжительность одного занятия в ванне в этот период доводится до 60 минут, а температура воды - 30°. Всего в этом периоде проводится от 40 до 50 занятий, в зависимости от успехов ребенка.

Совершенствование в плавании на спине осуществляется теми же методами, что и в предыдущем периоде, с конечной целью выработать у ребенка способность самостоятельно плавать из одного конца ванны в другой в течение 15 минут, выполняя активные движения ногами, а у наиболее успевающих - одновременно ногами и руками.

Для совершенствования в плавании на груди применяются упражнения в скольжении, которые позволяют активизировать движения ног и рук. Они постоянно включаются в ежедневные занятия. Необходимо добиться, чтобы к концу четвертого этапа ребенок мог самостоятельно плавать на груди не менее 5 минут или с пассивной поддержкой - 10 минут.

Количество погружений под воду и их продолжительность остаются прежними - 5-6 погружений за урок.

Пятый (заключительный) этап обучения

Этот период охватывает последние 4-5 месяцев первого года жизни. В этот период продолжается совершенствование ребенка в плавании на спине и на груди. Продолжительность занятий и температура - такие же, как в предыдущем периоде.

Продолжительность самостоятельного плавания на спине доводится до 20 минут. Ежедневно 30-35 минут отводится совершенствованию в плавании на груди. Оно направлено на дальнейшую активизацию у ребенка движений руками и ногами и на выработку способности самостоятельно и без перерыва плавать на груди из одного конца ванны в другой до 10 минут. Поддерживающие средства применяются только для верхней части спины («погоны Нептуна») или для всей спины («пояс Нептуна»). При остановках нужно подталкивать ребенка и стимулировать его дальнейшее плавание с помощью колокольчика, погремушки и т.п.