Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Крепыш»»**

654038, Российская Федерация, Кемеровская область - Кузбасс, г.Новокузнецк, пр.Советской Армии, 17, пом.66 тел. 8(3843)52-29-10, E-mail: Krepish-nvkz@yandex.ru

ОКПО 53063035 ОГРН 1024201674738

ИНН/КПП – 4218019053/421801001

Первые плавательные поддержки для грудничкового плавания.

Методические рекомендации.

**Автор:**

Краснова Татьяна Анатольевна

Инструктор по физической культуре

МБУДО «ДООПЦ «Крепыш»»

Заводского района г. Новокузнецка

**Первые плавательные поддержки для грудничкового плавания.**

Плавание является самым доступным и эффективным средством физического воспитания детей, начиная с первых недель и месяцев жизни, а также важным дополнительным источником здоровья не только для физиологически зрелых детей грудного возраста, но и для рождающихся в состоянии физиологической незрелости, численность которых сейчас растет все больше. Для таких детей ранее плавание может стать одним из эффективнейших средств устранения физиологической незрелости»

Первые занятия проводят без погружений. Вначале опускают в воду ножки ребёнка, затем плавно погружают туловище. Малыш тонко чувствует настроение взрослого. Если человек волнуется, не уверен в себе, ребёнок тоже начинает волноваться. Он быстро успокоится, если немного покачать его на руках, изображая волны.

Удобное положение - горизонтальное или чуть склонённое, т.е. голова ребёнка лежит на ладони взрослого, а спина и ягодицы находятся под водой. Как правильно держать ребёнка в воде? Для этого существуют специальные поддержки, которые на практике показывает инструктор по физической культуре.

 **1. ПОДДЕРЖКА «СОЛДАТИКОМ».**

Ладонью левой руки инструктор поддерживает голову лежащего на спине поперек ванны ребенка, а правой обхватывает сверху область его таза.

 **2. ПОДДЕРЖКА «ПОДВОДНОЙ ПОДУШКОЙ».**

Ребенок лежит на спине, занимая продольное положение. Ладони инструктора плотно соединены мизинцами внутрь, большими пальцами кнаружи, образуя широкое и гибкое ложе («подводную подушку») для ребенка. Голова ребенка слегка приподнимается предплечьями инструктора и затылком упирается в его грудь. Поддержка таким способом может быть «скользящей»: на первых занятиях ладони учителя подводятся под бедра ребенка, на последующих — под таз, затем — под спину и, наконец, только под затылок. Побуждая ребенка выполнять движения ногами, учитель обхватывает бедра ребенка так, чтобы большие пальцы были сверху.

 **3. ПОДДЕРЖКА «ДВОЙНЫМ ЗАМКОМ» В ПОЛОЖЕНИИ НА СПИНЕ.**

Ребенок лежит на спине, затылком к инструктору, находящемуся вне ванны, Инструктор наклоняется над ванной, его ладони под спиной ребенка. Большими пальцами рук как замком он обхватывает сверху плечи ребенка,

 **4. ПОДДЕРЖКА «ДВОЙНЫМ ЗАМКОМ» В ПОЛОЖЕНИИ НА ГРУДИ.**

Ребенок лежит на груди лицом к инструктору. Ладони инструктора подводятся под грудь ребенка, а большие пальцы сверху захватывают его плечи и верхнюю часть спины. Подбородок ребенка поддерживается запястьями учителя.

 **5. ПОДДЕРЖКА «ЛОЖКОЙ».**

Ребенок лежит на спине, инструктор, наклоняясь над водой, ладонью одной руки, сложенной «ложкой», поддерживает его затылок. Со временем можно пробовать поддерживать ребенка растопыренными пальцами, затем кончиками 2—3 пальцев.

 **6. ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ОТДЫХА В ПОЛУВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ.**

Левая рука инструктора согнута в локтевом суставе под прямым углом и почти прижата к телу. Ребенка помещают как бы полусидя на предплечье, спиной и затылком он опирается на грудь и плечо взрослого. Свободной правой рукой инструктор поливает голову ребенка теплой водой.

 **7. ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ОТДЫХА В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ**.

Левой ладонью с растопыренными пальцами инструктор обхватывает грудь ребенка. Тело ребенка переводится в вертикальное положение и слегка наваливается на левую ладонь учителя так, чтобы его большой палец поддерживал подбородок малыша. Правой рукой учитель поддерживает затылок ребенка.

 **8. ПОДДЕРЖКА "ДУГОЙ" В ПОЛОЖЕНИИ РЕБЕНКА НА ГРУДИ.**

Инструктор смыкает 4 пальца левой руки и оттягивает ее большой палец. На образовавшийся изгиб («Дугу») укладывается и слегка приподнимается подбородок ребенка. Правой рукой инструктор поддерживает его под живот.

 Данные виды поддержек значительно облегчают обучение плаванию детей грудного возраста.

Литература

1. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. М: Знание, 1982г.
2. Андрианов, П. И. серия «Детский спорт от А до Я, плавание – М.: Астрель, 2010г.
3. Батуев. А. С. Физиология плода и детей – М.: Медицина, 1998г.