Многие задаются вопросом " Что же такое оздоровительное плавание? или Научат ли моего ребенка плавать?"

Тогда эта статья для Вас.  
  
Оздоровительное плавание дети 5-8 лет  
  
Оздоровительное плавание детей необходимо прежде всего для закаливания организма, адаптации к водной среде и обучению плаванию.  
В воде даются упражнения в первую очередь по освоению с водой, элементарные основы техники плавания кролем на груди и на спине. Более подробное изучение техники проходит в спортивной школе по плаванию.  
Занятия в малом бассейне длится 45 мин., время занятия рассчитано таким образом, чтобы ребенок не переутомлялся и не переохлаждался. По мере выполнения всех упражнений, тренер (по усмотрению) может дать свободное плавание.  
Обучение плаванию проводится без плавательных очков. При опускании лица под воду, глаза надо приоткрывать. Покраснение глаз может появляться из-за того, что ребенок начинает тереть глаза. При погружение под воду, обучающийся не должен зажимать нос руками. Резиновую шапку надо одевать таким образом, чтобы уши были открыты, в этом случае вода свободно вытекает из уха. При закрытых ушах шапочкой, вода тонкими струями просачивается под нее и проникает в наружный слуховой проход, вызывая неприятные ощущения похолодания, щекотания и потерю остроты слуха. Иногда при этом серное вещество наружного слухового прохода набухает, и потеря остроты слуха сохраняется некоторое время после окончания занятий.  
  
Рекомендации родителям:  
Перед тем как записать ребенка в бассейн, Вы должны адекватно оценить его способности.  
1. Водобоязнь(капризничает или плачет при поливании водой на голову, боится опустить личико в воду).  
2. Координация (не умеет выполнять физические упражнения, такие как круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, не знает где правая и левая рука).  
3. Гибкость (подвижность плечевых и голеностопных суставов).  
Упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях:  
Принимая ванну, попросить ребенка  
1. Побрызгать себе на лицо, не закрывая глаз, глаза не тереть руками.  
2. Опустить лицо в воду с закрытыми глазами  
3. Опустить лицо в воду и приоткрыть глаза.  
4. Опустить лицо в воду, приоткрыть глаза и сделать выдох в воду.  
5. Набросать игрушек в ванну, те которые тонут и делая глубокий вдох через рот (набрать воздух в легкие, не надувая щек) задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза и увидев игрушку ее достать.  
6. Лечь на спину, так чтобы уши были в воде, глаза смотрели вверх на потолок и просто полежать.  
  
Сидя на полу в комнате:  
1. В положении сидя на полу, носки ног вытянуты и повернуты вовнутрь, ноги в коленях прямые выполнять попеременные движения прямыми ногами, размах движений стоп около 40 см.  
2. В положении лежа на спине, выполнять те же движения, как в упр.1  
3. В положении лежа на груди, выполнять те же движения, как в упр.1  
Выполнять перед зеркалом вдох-выдох.  
• Сделать глубокий вдох через рот, не надувая щек, задержать дыхание на 5-10 счетов, после чего сделать медленный выдох через рот, выдувая весь воздух медленной струйкой. Повторять 5-10 раз.  
  
Процесс обучению плавания очень трудоемкий и требует затраты сил и времени не только тренера-преподавателя, но и детей и их родителей. Только работая одной бригадой, можно достичь наилучшего результата.