

МБДОУ Детский сад «Синяя птица»



***Консультация для родителей
инструктора по физической культуре (бассейн)***

Грицаник Алены Юрьевны

«Учим ножки плавать - советы новичкам»

г.Салехард

Продолжаете обучать ребенка плаванию самостоятельно? Тогда несколько советов для вас, начнем с упражнений на суше:

1. Научите ребенка вытягивать ноги, натягивая носочки как балерина. В таком положении двигайте ногами вверх- вниз. При чем, выполняйте это упражнение и сидя на скамеечке, и сидя на бортике, и сидя на полу- главное, чтоб ребенок запомнил, что носочки должны быть натянуты, а если они будут немного подвернуты вовнутрь- вообще здорово- в воде ребенок быстрее научится подкручивать в тазобедренном суставе (но пока это не так важно).

2. Если вы заметили, что у ребенка низкая подвижность в голеностопном суставе- поставьте его на пол на колени так, чтоб носки лежали на полу, а не опирались. Теперь посадите ребенка на пятки. В таком положении будут растягиваться связки, подвижность суставов со временем улучшится. Делайте это упражнение ежедневно.

Переходим в воду. Если ваш ребенок усвоил, что ножки в воде должны быть прямые- он начнет ими двигать правильно, а благодаря естественному сопротивлению воды ноги будут сгибаться. Тут могут возникнуть две ошибки:

1. Ребенок сильно натягивает ноги и двигает ими как палками- скажите: сделай мягкие ножки. Не помогает? Скажите: двигай ножками так, словно хочешь пнуть мячик. Тогда ребенок будет стараться «замахиваться» и получится правильное движение ног от бедра. В этом случае вам так же не помешает выполнять такое упражнение стоя боком у стены одной ногой на возвышенности, а второй «пинаете мячик».

2. Ребенок чрезмерно сгибает ноги в коленях, много брызг. Скажите: ты же не на велосипеде, выпрямляй ноги!



Успехов!