

Игры и упражнения, которые учат детей нырять



Свобода движений в воде зависит от умения ребёнка задерживать дыхание и нырять. У грудничков это умение сохраняется на уровне инстинкта до 3 месяцев, после - частично теряется. Многие дети постарше не умеют задерживать дыхание, боятся воды, могут захлебнуться. Как научить ребёнка нырять? Какие игры, упражнения помогут сформировать этот навык?

Учимся нырять: что необходимо

Чтобы научить малыша нырять, нужно:

- Не бояться воды, важно чтобы ребёнок любил воду, купания и другие водные процедуры.
- Отработать реакцию задержки дыхания (навык может быть сохранён с грудничкового возраста или получен многочисленными повторениями).
- Надо чтобы малыш испытывать интерес к ныряниям. Часто детям не нравятся первые «эксперименты», поэтому приходится мотивировать, хвалить, поощрять для обучения новому делу.

Учимся играя

Игровое обучение – наиболее эффективная методика развития навыков и умений у дошкольников. Есть

, учат ребёнка нырять легко, интересно.

Баба сеяла горох

Это старая игра, в которой все играющие (дети и взрослые) залазят в воду, берутся за руки, идут по кругу. При этом говорят фразу «Баба сеяла горох! Ох!». На слове «Ох» все приседают и оказываются под водой. Взрослые и дети продолжают держать друг друга за руки, тот, кто сел в воду первый, тянет вниз своих соседей.

Прятки под водой

Среди детей постарше можно организовать игру в прятки. Прятаться можно под водой, ныряя с головой. Водящий смотрит по сторонам, выбирает одного из игроков и плывёт (или идёт) к нему. Можно спрятаться от водящего, нырнув под воду.

Эта игра великолепно развивает дыхание. Задержка воздуха стимулирует развитие лёгких их вентиляцию. Дыхательная система очищается, кашель проходит, а иммунитет становится сильнее.

Учимся нырять вместе

Коллективное обучение – самый интересный педагогический приём. Можно годами добиваться от детей желания читать, и получить его в один день, поместив ребёнка в атмосферу всеобщей . Аналогичная ситуация с плаванием, нырянием, гимнастикой, школьным обучением.

Дети разного возраста быстро учатся нырять в коллективе единомышленников. Если рядом с ними ныряют сверстники, малыши сами придумывают игры и способы, чтобы также нырнуть под воду. Это справедливо для любого возраста - полугодовалых ползунков и старшей группы детского сада.

Ныряем в очках

Дети любят сюрпризы, подарки, ощущение собственной значимости. Эту склонность к приятным впечатлениям можно использовать для обучения детей нырянию. Как?

Можно подарить очки для подводного плавания (их необходимо подобрать по размеру лица ребёнка, чтобы они хорошо сидели, действительно не пропускали воду). В очках будет хорошо видно дно бассейна, моря, находящиеся там предметы.

С помощью очков хорошо учить детей погружаться под воду на морском побережье. Очки позволяют любоваться картинками донных пейзажей - ракушками, рыбками, камешками, при этом – учиться нырять.

Подробнее о мотивации

Иногда малыш не против учиться, но боится воды, и поэтому не стремится к обучению. Приходится мотивировать ребёнка, показывать ему положительные стороны нового умения, обещать награды за упорство в достижении цели – научиться нырять. Как можно уговорить малыша учиться нырять?

- Рассказать ему перспективы – умение нырять и плавать, возможность похвастать своим умением перед сверстниками.
- Предложить небольшой подарок или сюрприз (игрушку, поездку, др.).
- Похвалить, назвать "смелым", "молодцом", сказать, как вы рады, что сын (дочь) не боится нырять. После таких слов малыш постарается «не подвести», ведь вы озвучили, что считаете его смелым.

А для чего это нужно?

Умение нырять необходимо для дальнейшего

. Что ещё даёт ныряние:

- При случайном падении в воду малыш не утонет. Многие несчастные случаи происходят «на ровном месте» - к примеру, на мелководье, когда ребёнок испугался и не задержал дыхание.
- Задержки дыхания формируют развитие лёгких и мозга. Поэтому они необходимы как ежедневная профилактика простудных болезней, а также для ускоренного развития ребёнка.

Даже если вы не смогли научить малыша нырять сейчас, если он капризничает, плачет и отказывается идти в бассейн, не расстраивайтесь. «Забудьте» о нырянии на некоторое время, и вернитесь к нему через 3-4 месяца.