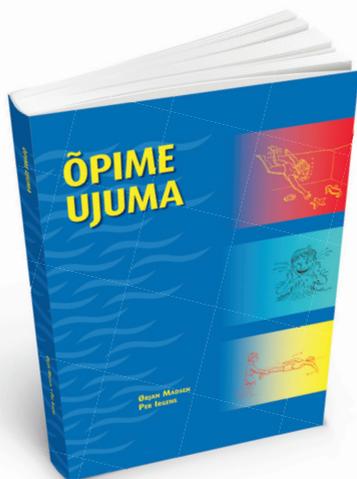


Как поддержать ребенка при обучении плаванию?

- Спрашивайте ребенка, чему и для чего он научился на уроке плавания.
- По возможности ходите с ребенком в бассейн и весело проводите там время.
- Объясните ребенку, что для того, чтобы вода в бассейне оставалась чистой, перед уроком плавания нужно обязательно тщательно вымыться мочалкой с мылом (без купального костюма).
- Научите ребенка сушить волосы, тщательно вытирать тело и беречь свое здоровье.
- Позаботьтесь о том, чтобы на уроке плавания у ребенка с собой были удобные принадлежности для плавания.
- Обсудите с ребенком правила безопасности на воде, приведенные в конце буклета.
- По возможности ознакомьтесь с содержанием уроков плавания, об этом рассказывается в книге „Õrime ujuma“.



Книгу „Õrime ujuma“ можно купить в Союзе плавания Эстонии.

www.kooliujumine.ee

Что нужно ребенку на уроке плавания?



Плавки/купальник. Одежда для плавания должна хорошо сидеть и не ограничивать свободу движения. Рекомендуется использовать цельный купальник простого кроя без завязок и прочих дополнительных деталей. Важно, чтобы ребенок мог самостоятельно надеть свой купальный костюм.



Средства для мытья. Перед уроком плавания нужно обязательно тщательно мыться мочалкой с мылом без купального костюма! Волосы рекомендуется мыть дома. После плавания следует обязательно смыть с себя хлорированную воду и прополоскать купальный костюм.



Шапочка для плавания. Если у ребенка длинные волосы и длинная челка, то ему следует надевать шапочку для плавания. В некоторых бассейнах обязательно, чтобы шапочки носили все ученики. Шапочка для плавания должна хорошо сидеть и, можно выбрать силиконовую.



Полотенце. Размер полотенца, которое ребенок берет с собой, должен соответствовать его росту. Слишком большое полотенце будет волочиться по земле, намочнет, и ребенок может споткнуться.



Очки для плавания. Рекомендуется использовать очки для плавания, но ребенка нужно обязательно научить находиться в воде и без очков. При выборе очков для плавания поинтересуйтесь, какие очки подходят по возрасту вашему ребенку, а перед покупкой следует примерить очки, чтобы понять, подходят ли они форме лица ребенка.



Шлепки. Шлепки нужны для того, чтобы не поскользнуться на мокром полу. Для бассейна на подойдут шлепки на подошве с рельефом.



Сумка для плавательных принадлежностей. Принадлежности для плавания лучше класть в специальную сумку, которую ребенку было бы удобно использовать.



Научим ребенка плавать



Памятка по школьному плаванию

www.kooliujumine.ee

Зачем ребенку уметь плавать?



Разностороннее развитие!
Более веселая и безопасная жизнь!

Цель уроков плавания

На начальном этапе обучения плаванию важно приучить ученика к воде и подготовить его к приобретению определенных навыков плавания.

Посредством игровых действий ученики приобретают:

- разнообразные навыки, чтобы не испытывать трудностей при нахождении в воде и рядом с водоемом;
- умение преодолевать связанные с водой страхи и радоваться воде;
- умение ценить плавание как часть здорового образа жизни.

Чему научится ребенок на уроке плавания?



Ученик привык к воде.

Ученик должен уметь передвинуть по поверхности воды плавательную доску движением рук как минимум на 5 метров, не касаясь ее руками. Ученики образуют пары. Дети стоят в воде по пояс, ученик позволяет партнеру брызгать на себя водой как минимум в течение 15 секунд. Можно защищаться от брызг руками, но не отворачиваться от воды.



Ученик умеет нырять.

Ученик стоит на краю бассейна, вдыхает, прыгает в воду ногами вперед, руки вытянуты вдоль туловища. Ребенок поворачивается под водой так, чтобы голова и руки были глубже всего. Держит глаза открытыми и ориентируется под водой, захватывает предметы, отталкивается от дна бассейна и поднимается вместе с предметами на поверхность, кладет предметы на край бассейна.



Ученик умеет лежать на поверхности воды на спине и животе.

Ученик лежит на поверхности воды на животе, т.н. подводная лодка, медленно вытягивает руки вперед и принимает положение стрелы. Осторожно выгибает грудную клетку в направлении дна бассейна, чтобы сбалансировать «стрелу» на поверхности воды. Пробует сохранять положение в течение 15 секунд, после чего повторяет это же упражнение, лежа на спине.



Ученик умеет скользить на спине и животе в вытянутом горизонтальном положении.

Ученик скользит в положении на спине, работая ногами кролем и при этом поддерживает вытянутое горизонтальное положение тела. Спокойно выполнив выдох и вдох, поворачивается на живот, и, задержав дыхание, продолжает плыть в положении на груди, работая ногами кролем.



Ученик умеет плавать кролем на животе, соблюдая правильное дыхание, плавать на спине, а также умеет выполнять комплексное упражнение на дистанции 25 м.

Комплексное упражнение на дистанции 25 м: ученик прыгает в глубокую воду, проплывает 12,5 метров в положении на животе, меняет направление, проплывает 2–3 метра в направлении исходной точки в положении на животе, останавливается, держится на поверхности воды в течение 30 секунд и плывет в положении на спине в исходную точку.



Ученик умеет плавать - то есть ученик осознает и использует свое умение плавать и соответствующие возрасту навыки безопасности на воде, а также выполняет комплексное упражнение на дистанции 200 м.

Не позднее конца третьего класса ученик выполняет тест на умение плавать.

Ребенок получает положительные результаты при оценивании начального этапа обучения плаванию, если справится с комплексным упражнением на умение плавать на дистанции 200 м.

Умение плавать или комплексное упражнение на дистанции 200 м: ученик прыгает в глубокую воду, проплывает 100 метров в положении на животе, ныряет и поднимает рукой предмет со дна, держится на плаву, отдыхая и меняя положение в течение 3 минут, затем проплывает 100 метров в положении на спине и выходит из воды.

Правила безопасности на воде:

- научись плавать;
- не ходи плавать, если находишься на берегу водоема в одиночестве;
- обращай внимание на то, как ведут себя ветер и вода;
- оценивай условия водоема (берег, дно, течение, волнение, температура);
- не теряй спутника из поля зрения, если вы направляетесь к воде вместе.