

## **ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ**

### **Плавання – наше здоров'я**

Плавання відноситься до основних засобів фізичного виховання. Результати медичних, фізіологічних і педагогічних спостережень підтверджують те, що плавання є засобом гармонійного розвитку дітей.

Вплив цих факторів у поєднанні з рухами сприяє зміцненню здоров'я, покращенню загального фізичного стану, всебічному розвитку та загальному загартуванню організму людини.

Регулярне відвідування занять з плавання безперечно справляє оздоровчий вплив на дитячий організм. Плавання - це насамперед загартовування. Загартовування запобігає застудним захворюванням і виробляє стійкість організму до змін навколишнього середовища.

Завдяки плаванню відбувається фізіологічний розвиток дитини та зміцнюється її здоров'я. Плавання - один з найбільш дієвих способів розвинути організм з раннього віку, адже це поєднання позитивних впливів води, повітря, температури та рухової активності.

**Користь плавання для організму** полягає в тому, що воно:

- загартовує організм, удосконалює механізм його терморегуляції, зміцнює імунітет, поліпшує адаптацію до різних умов зовнішнього середовища;
- удосконалює роботу органів кровообігу та дихання, зокрема поліпшує серцеву діяльність, рухомість грудної клітки, нормалізує ритм дихання;
- зміцнює опорно – руховий апарат (завдяки чому хребет формується правильно), запобігає розвитку плоскостопості;
- підвищує працездатність і поліпшує роботу м'язів;
- гармонійно розвиває силу, швидкість, гнучкість, вправність, координацію рухів, витривалість;
- підвищує загальний тонус організму, зміцнює нервову систему, сон, поліпшує апетит.

**Заняття плаванням має і виховне значення.** Під час навчання створюються умови для формування особистості

Не всім дітям контакт із водою приносить втіху. Психологи знають, що головна небезпека на воді – це почуття страху. Саме тому, перші кроки у навчанні плавання мають бути спрямовані на переборювання в дитини цих неприємних і небажаних відчуттів. Правильно організовані заняття розвивають такі риси особистості як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, самостійність.

**Заняття також прищеплюють вміння та навички самообслуговування.**

Заняття плаванням сприяють вихованню в дитини стійких гігієнічних навичок. Систематичні водні процедури (душ, купання) поступово перетворюються не тільки на звичку, а й на життєву потребу.

При навчанні плавання діти в дошкільному закладі отримують досвід, який може знадобитися їм протягом життя. Тому під час бесіди з батьками вихованців, окрім користі загартовування, а також оздоровлення, звертаємо увагу і на користь плавання.

## **Роздивимось детально**

### ***ЧОМУ ПЛАВАННЯ КОРИСНЕ?***

Плавання справедливо називають ідеальним видом рухової діяльності: жоден вид спорту не має такого великого гігієнічно-оздоровчого і лікувального значення. Визначається це багатьма факторами.

Насамперед тим, що саме водне середовище і створювані ним фізичний, механічний, біологічний і температурний впливи викликають сприятливі реакції організму, стимулюють його функціональний розвиток, створюють умови для профілактики та лікування різних захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Особливо благотворно впливає плавання на організм дитини. Для дітей і підлітків плавання – найефективніший засіб врівноважування нервових процесів.

### ***ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З СЕРЦЕМ?***

При плаванні створюються особливі умови для діяльності серцево-судинної системи. Тіло дитини, занурене у воду, знаходиться в горизонтальному положенні і наближене до стану невагомості. Серце при цьому збільшується в об'ємі і перекачує більшу кількість крові. Гідростатичний тиск, що впливає на поверхню тіла, сприяє руху венозної крові від периферії до серця, що є сприятливим для діяльності правого передсердя і шлуночка.

### ***ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ЛЕГЕНЯМИ?***

Глибоке дихання, спричинене подоланням тиску води на грудну клітку та черевну порожнину, сприяє розвитку дихальних м'язів. Внаслідок раціональних занять плаванням досить помітно збільшується життєвий об'єм легень.

Під час вдиху підсилюється робота дихальних м'язів. Внаслідок раціональних занять плаванням досить помітно збільшується життєвий об'єм легень.

Під час вдиху підсилюється робота дихальних м'язів, яким доводиться переборювати тиск води на грудну клітку. Видих, який плавець робить у воду, також утруднений. Така гімнастика стимулює розвиток дихальних м'язів, рухливість грудної клітки, збільшує життєву ємність легень.

## ***ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ***

Не викликає сумнівів і оздоровча спрямованість плавання. Воно широко використовується як засіб загартовування і профілактики захворювань, корекції

функціональних відхилень. У дітей у процесі систематичних занять плаванням вдосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, краще розвиваються фізичні якості.

Перебування у воді загартовує організм дитини, підвищує стійкість до простудних захворювань. На шкірний покрив вода робить не тільки механічний, але і термічний вплив. Вона ж змиває бруд, піт, „змащення” на шкірі, верхній шар епітелію – очищає і зміцнює покриви, сприяє поліпшенню шкірного дихання.

„Полегшений” стан тіла у воді звільняє опорно-руховий апарат від статичного навантаження, сприяє правильному (без жирових відкладень) фізичному формуванню дитини, допомагає виправленню постави. У той же час у худих дітей тренування сприяють нарощуванню шару підшкірного жиру, що, разом із збільшенням сили й об’єму м’язів, також поліпшує фігуру.

Плавання є природним засобом масажу шкіри і м’язів (особливо дрібних м’язових груп), воно очищає потові залози, сприяючи активізації шкірного дихання і притоку крові до периферичних.

Активний рух ніг у воді у безопорному положенні зміцнює ступні дитини і запобігає розвитку плоскостопості.

## ***ПЛАВАННЯ ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ***

Купання, ігри, плавання приносять усім, особливо дітям, щире задоволення. Людині, що опинилась у воді, хочеться плавати, пірнати. Все пояснюється досить просто: коли вода збуджує шкірні нервові закінчення (рецептори), виникає потік імпульсів, що надходять у мозок, а звідти – у внутрішні органи, породжуючи енергію і бадьорість.

### ***КОЛИ МОЖНА ПОЧИНАТИ ПЛАВАТИ?***

Багато відомих плавців навчилися плавати ще у віці 4 – 5 років, а з 6 – 8 років вже регулярно тренувалися.

### ***ЧОМУ КОЖНОМУ НЕОБХІДНО НАВЧИТИСЯ ПЛАВАТИ?***

Плавання має не лише величезне оздоровче значення для дітей, воно – ще й життєво необхідна навичка. Адже невміння триматися на воді може коштувати життя. Тому кожну дитину необхідно навчити плавати – це найкращий захист від можливих нещасних випадків на воді.

У навчанні плаванню слід дотримуватись таких принципів:

- систематичності;
- послідовності;
- доступності.

Загартування дітей – це підвищення здібностей організму пристосовуватися до оточуючого середовища та розвивати його захисні сили. Загартовані діти менше хворіють інфекційними захворюваннями. Вони спокійні, врівноважені і радісні; доброзичливі у відносинах з дорослими та однолітками. Хвороби негативно відображаються на фізичному розвитку дошкільнят, їх моториці, рівні засвоєння основних рухів, розумовому та психічному розвитку.

Бронхіти, запалення легенів гальмують фізіологічне зростання об'єму легенів, а недостатній кисневий обмін в організмі негативно впливає на стан м'язів, обмін речовин, на стан кори головного мозку

## ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ

Зародження:

Вчені з'ясували, що ще в давнину зародилося плавання. Як вид спорту або як необхідність — невідомо. Були знайдені малюнки на стінах печер, які відносяться приблизно до 5000 років до н. е. Древні люди помітили, що багато тварин здатні пересуватися по воді, і перейняли цю здатність. Як неважко здогадатися, першим стилем став спосіб плавання «по-собачому». Він проіснував досить довгий час, поки його не змінив брас. І той став основою для всіх наступних нововведень. У стародавніх цивілізаціях плавання почало набувати особливу популярність. Перша письмова згадка відноситься до 2000 року до н. е. Також відомо, що в Древньому Римі плавання стало основою підготовки спортсменів, у тому числі тих, хто брав участь в Олімпійських іграх. А ось історія плавання як виду спорту бере свій початок з рубежу XV-XVI століть. Саме тоді почали проводитися перші змагання.

**Плавання людини** — рух людини по [воді](#) за допомогою її кінцівок без застосування додаткових засобів. Плавання існує як [професія](#), як спосіб переміщення, вид розваги чи [спорту](#).

У [1538](#) році німецький професор мов [Ніколаус Вінман](#) опублікував працю «*Плавець або розмова про плавання*» («Der Schwimmer oder ein Zweigespräch über die Schwimmkunst»).

Перші змагання з плавання почали проводитись на початку [19 століття](#) у [Європі](#) в основному з використанням стилю [брас](#).

У [1896](#) році на [Олімпійських іграх](#) у [Афінах](#) плавання ввійшло в програму змагань. У [1908](#) році була створена [Міжнародна федерація плавання](#) (FINA).

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

Заняття з плавання є унікальним засобом впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо.

Приміщення критого басейну має бути обладнано вентиляцією, достатньо освітлене, чисте. В ньому повинен підтримуватись належний температурний режим: температура повітря в басейні +24 градуси, +28 у роздягальній, у душовій +25, +26 градуси, температура води – в межах +26, +29 градусів. У початковий період навчання плавання температура води в басейні може бути дещо вищою (до +30, +32 градусів).

Басейни обладнуються спеціальним інвентарем для безпеки занять з плавання, а також іграшками та обладнанням для навчання елементів плавання.

Навчання плавання у дошкільних закладах може розпочинатися з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку – з 7.30 до 8.30, після сніданку – з 9.30 до 12.30, після денного сну – з 15.15 до 17.30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через 30 – 40 хв. після їди та не пізніше, ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі.

Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами під час денних прогулянок.

Діти повинні прийти в басейн за розкладом. Підготувавшись до заняття, перша підгрупа дітей, бере купальні прилади і в супроводі помічника вихователя йде в роздягальню, де переодягається. Діти акуратно складають свій одяг. Їх там оглядає медична сестра. Працівники басейна одягають дітям гумові шапочки. Діти беруть із собою мочалку, мило та йдуть у душ.

Поки перша підгрупа дітей займається в басейні, вихователь готує до заняття другу підгрупу.

Як тільки перша підгрупа вийде з басейну, вихователь передає дітей другої підгрупи викладачу і переходить в роздягальню до дітей першої підгрупи.

Заняття з плавання організовуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – по 8-10, 5-7-й роки життя – по 10-12 дітей.

Перші заняття короткотривалі – 5-7 хв. Поступово їхню тривалість для дітей 3-го року життя доводять до 10-15 хв., для 4-го року – 10-20 хв., для 5-го року – до 20-25 хв., для дітей старшого дошкільного віку – до 30-40 хв. Заняттям в басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури.

### **УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ**

— Уміння і готовність педагога спостерігати за дітьми, відмітити внутрішню готовність дитини до засвоєння нових, складніших рухів і дій.

— Уміння педагога вчитися у дітей і імпровізувати разом із ними й услід за ними («підглянути» новий засіб маніпуляцій дитини з предметами й устаткуванням; підхопивши ініціативу дитини, придумати нову вправу й запропонувати її дітям)

— Уміння педагога бути терплячим, не нав'язувати дитині нові вправи, лише побічно, через діяльність інших дітей, викликати її бажання робити те, що й інші, стимулювати та заохочувати самостійний вибір.

— Наявність оптимальної кількості ігрових і навчальних засобів, їх різноманітність (за призначенням, формою, за кольором і таке інше).

### **Технологія навчання плаванню**

1. У воді та на бортиках басейну розкладаються різні іграшки, спеціальні навчальні засоби (обручі, кільця, пенопленові килимки тощо.).
2. У результаті заняття діти звертають уваги на ці предмети, вибирають що сподобалися (за кольором, формі, призначенню) і починають маніпулювати ними, чи виконувати з допомогою них вже знайомі вправи.
3. Педагог-інструктор, спостерігаючи за діями дітей (кожної дитини окремо), пропонує їм нові види рухів чи дій зі даними предметами. У цьому педагог слідує принципу: «Не втручатися, а вживатися у процес дитячої гри».
4. Коли дитина хоче освоїти нову вправу, інструктор чи вихователь, чи діти-помічники демонструють спосіб його виконання.
5. Дитина під наглядом інструктора виконує нову вправу.
6. Обов'язково звучить похвала й інші підбадьорливі слова наставника.
7. До виконання даної вправи можуть за власним бажанням підключитися й інші діти. Задля підтримки інтересу до вправі й постійного вдосконалювання відповідних умінь педагог вводить елемент змагання («хто далі», «хто від», «хто точніше» тощо.).
8. Виконання вправи припиняється, щойно діти втрачають до нього зацікавленість.

### **НАСКІЛЬКЕ КОРИСНЕ ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ-НЕМОВЛЯТ**

Встановлено, що діти народжуються з певними рефлексами, які при відсутності тренувань зникають через 3-5 місяців. Якщо з малюком з перших днів його життя виконувати спеціальні вправи у воді, він швидко почне самостійно плавати, тобто раніше ніж ходити. Плавання викликає у малюків позитивні емоції (радість, сміх), які з закінченням сеансу з плавання

переходять в реакцію гальмування - глибокий здоровий сон. Від плавання поліпшується діяльність серцево-судинної системи, а також органів дихання, зміцнюється руховий апарат, стає інтенсивним обмін речовин, в результаті з`являється хороший апетит. Швидко збільшується маса тіла. Плавання позитивно впливає на психомоторний розвиток. Такі діти набагато раніше починають самостійно сидіти, стояти, ходити. Вік, з якого найкраще починати навчання малюка плаванню - 2-3 тижні, як тільки заживе пупок, але можна і раніше. З 3.5 місяців вроджені плавальні рефлекси починають згасати, тому для досягнення кращих результатів бажано почати навчання плаванню до цього віку.

Основними плюсами таких занять є:

- зміцнення опорно-рухового апарату; • розвиток легких і зміцнення грудної клітини;
- розвиток великої і дрібної моторики дитини;
- поліпшення кровообігу в тканинах і органах;
- зміцнення імунної системи завдяки ефективному гартує ефекту.

Важливим аргументом на користь даної методики є наявність вроджених плавальних рефлексів у дитини, які зберігаються в перші місяці життя малюка. Відзначимо, що вроджені рефлекси поступово згасають. Так, приблизно до місячного віку зберігається рефлекторна затримка дихання при попаданні водички на обличчя, а до трьох місяців - рефлекси автоматичної ходьби і повзання. Саме плавання сприяє закріпленню цих рефлексів!

Що потрібно знати батькам:

- Добре ознайомитися з методикою плавання (дивіться статтю «Методика навчання плавання») і точно виконувати вказівки методиста-інструктора.
- Заняття з плавання проводити кожен день в чисто вимитого ванні тоді, коли дитина активна, і закінчувати за 15-20 хвилин до початку годування. Добре, якщо під час занять звучить весела музика.
- Перед кожною плавальною процедурою бажано робити масаж і гімнастику (дивіться статтю «Масаж і гімнастика новонароджених»). Тривалість першого заняття 10-12 хвилин. Щодня час плавання продовжується на 10-15 секунд. І до кінця року тривалість занять доводиться до однієї години.

- Рекомендована температура води під час перших занять 36.5 градусів. Поступово вона знижується і до кінця року досягає 28-30 градусів. . Знижуйте її кожні два тижні на півградуса до 32 С. У процесі навчання плаванню, не створюйте ефекту «лазні», для чого підтримуйте доступ свіжого повітря з прилеглих кімнат. Температура в кімнатах, прилеглих до ванною, повинна бути на рівні 20-24 С. Не допускайте значного перепаду температур!
- Поки дитина не звикне до водних процедур, заняття з плавання проводяться дуже обережно, щоб малюк нічого не злякався.
- Під час перших занять глибина води повинна бути 40-45 см. Через місяць ванна наповнюється повністю. Під час плавання для малюка повинен бути створений комфорт: різноманітні яскраві іграшки, хороше освітлення. Дітей під час плавання можна навчати іноземної мови. Взимку після плавання бажано протягом 30-40 хвилин побути в приміщенні і тільки потім виходити на прогулянку.

### **Навчання плаванню грудничка**

Коли починати заняття

Бажано перед початком занять плавання проконсультуватися у Вашого педіатра, щоб виключити наявність протипоказань.

Протипоказання до плавання дітей першого року життя:

гострі інфекційні захворювання;

різні захворювання центральної нервової системи (особливо підвищений внутрішньочерепний тиск і високий ризик розвитку судом, так звана судомна готовність), питання про заняття плаванням з такими дітьми вирішується спільно з неврологом.

Методик дуже багато, найпоширенішими є «Плавати раніше, ніж ходити» Фірсової, американська та фінська. Фінська методика більше направлена на розслаблення, заколисування дитини. Перехід до більш складних елементів відбувається повільно: наприклад за перший місяць занять дитина пірнає лише 1 раз, за другий місяць – 2 рази і т.д. Американська методика більш екстремальна: вона розрахована на те, що дитина сама навчиться плавати. Попередня підготовка мінімальна - дитину фактично кидають у воду і чекають, поки винирне. Я на своїх заняттях застосовую індивідуальний підхід і намагаюсь брати від кожної методики лише найкраще, тому що не існує методики, яка підходить кожній дитині.

Займатися плаванням з немовлям необхідно 3-4 рази в тиждень з інтервалом на обов'язковий відпочинок. Проводити процедуру бажано в другій половині дня десь до шостої вечора, так як більш пізні заняття можуть подіяти на малюка збудливо і перешкоджати спокійному засинанню. Тривалість перебування у воді визначається індивідуально. Спочатку заняття не повинні бути тривалими (близько 10 хвилин). Пізніше перебування у воді можна



збільшити, якщо дитині процес плавання приносить задоволення, довівши тренування до 30-45 хвилин.

Перед початком занять рекомендую провести легкий погладжуючий масаж всього тільца протягом 5-7 хвилин. Це «сухе плавання».

*Починаємо навчання плаванню*

### Перший місяць занять

Спочатку навчання зводиться до тренування затримки дихання.

Головне - навчитися правильно тримати малюка. Необхідно правою рукою підтримувати грудничка за нижню щелепу, не торкаючись шиї, а ліву руку покласти на потилицю. При плаванні на спині необхідно підтримувати однією рукою голівку, іншою - «попку». Через 1-2 тижні можна повчити малюка пірнати, зачерпнувши трохи води і поливши її на обличчя дитини.

### Другий місяць занять

Через місяць тренувань можна відпрацьовувати пірнання з підтримкою. Для цього "пірнання" зводиться до поливу личка дитини водичкою і легкому зануренні його на 1 секунду в воду. Через пару тижнів час занурення збільшуємо ще на 1 секунду (загальний час занурення має збільшитися до 3 секунд).

### Третій місяць занять

Це місяць самостійних плавань! Освоївши всі "ази" плавання, можна переходити до найважливішого етапу методики раннього плавання.

Якщо малюк впевнено знаходиться під водою близько 3 секунд, не кричить, не боїться води, можна при пірнанні починати відпускати руки. І до кінця третього місяця занять після початку занурення без рук, малюк може пропливати під водою близько 20-30 см (при цьому тривалість перебування під водою не повинна перевищувати 4 хвилин).

Тепер необхідно добре просушити тілце, одягнутися відповідно до пори року. Вушка необхідно просушити ватяними гнотиком, які необхідно залишити хвилин на п`ять. І обов`язково щільно поїсти, на 20-30 г більше звичайного! Якщо Ви займаєтеся з малюком поза домом, то виходити на вулицю влітку необхідно не раніше 15-20 хвилин після занять, а взимку - не раніше півгодини. плавання, можна переходити до найважливішого етапу методики раннього плавання

Коли дитина отримала навички плавання, вона переходить плавати в спеціальний грудничковий басейн разом з мамою. Зазвичай з трьох місяців. У басейні відкриваються нові, незрівнянно більші, можливості для творчості батьків. Дуже важливо, щоб з першого ж разу малюкові сподобалося в басейні. Тому на першому занятті не потрібно давати дитині дуже велике навантаження. Необхідно захопити дитину грою у воді. Треба провести

перше заняття так, щоб воно залишилося в пам'яті у дитини, як дуже весела і радісна подія.

Сигналом для закінчення процедури повинно послужити і стійке невдоволення дитини. Ваше заняття може виявитися коротше розрахованого часу, але уникайте перевищувати його. Звичайно, малюк може проявити невдоволення через різке руху або несподіваною команди. В цьому випадку дайте йому трохи відпочити і пам'ятайте, що відпочинок повинен становити не менше половини всієї процедури. І ще: не можна займатися з сумували дитиною, хоча витягувати малюка з води, як тільки він заплакав, теж не рекомендується, краще заспокойте його в воді. Інакше цим ви дасте сформуватися небажаного рефлексу - якщо я не хочу плавати, мені досить заплакати, і мене виймуть з води.

**Опорний конспект до теми**

**«Навчання плаванню дітей-немовлят»**

## **Головні завдання уроків**

Заняття плаванням в перші місяці вимагають особливої уваги. У цей час перед дитиною ставляться і вирішуються лише загальні завдання, які поки не мають прямого відношення до плавання. Проводиться загартовування, виховується звичка до води (полуневесомість, легкість, плавучість, розкутість, рівномірність тиску на всю поверхню зануреного в воду тіла, поглиблення дихання і т.п.).

### **Перший етап занять:**

Спочатку навчання зводиться до тренування затримки дихання.

Головне - навчитися правильно тримати малюка. Необхідно правою рукою підтримувати грудничка за нижню щелепу, не торкаючись шиї, а ліву руку покласти на потилицю. При плаванні на спині необхідно підтримувати однією рукою голівку, іншою - «попку». Через 1-2 тижні можна повчити малюка пірнати, зачерпнувши трохи води і поливши її на обличчя дитини.

«Солдатик». Ліва рука мами або інструктора підтримує голівку крихти, права - охоплює зверху нижню частину тулуба. У цьому положенні можна плавно провести малюка уздовж ванни і назад.

«Подвійний замок». Малюк лежить на животі, долоні мами знаходяться під грудьми крихти, великими пальцями вона охоплює плечики і частина спинки юного плавця, підтримуючи при цьому підборіддя. У такому положенні малюка проводять по ванні, імітуючи плавання на животі.

«Дуга». Кроха лежить на животику, а мама або інструктор утримує його лівою рукою за добірок, правою - підтримує животик. Відпочиває дитина на першому етапі навчання в вертикальному положенні - правою рукою потрібно підтримувати його за потилицю, лівою - обхопити груди.

«Ложка». Ця підтримка (ускладнена) вводиться до 15-му заняттю - мама долонею правої руки підтримує тільки голівку крихти.

### **Другий етап занять**

Через місяць тренувань можна відпрацьовувати пірнання з підтримкою. Для цього "пірнання" зводиться до поливу личика дитини водичкою і легкому зануренні його на 1 секунду в воду. Через пару тижнів час занурення збільшуємо ще на 1 секунду (загальний час занурення має збільшитися до 3 секунд).

«Чепчик русалки» - звичайна полотняна шапочка з шматочками пінопласту. Вона допомагає малюкові утримувати тіло на воді при плаванні на спині. \* «Намісто русалки» - обшита полотном стрічка пінопласту, яка зміцнюється на шиї дитини при плаванні на грудях. \* «Пояс Нептуна». Підійде проста гумова грілка в полотняній чохлі, яку потрібно тільки зміцнити на спинці малюка.

### **Третій етап занять**

Це місяць самостійних плавань!

Якщо малюк впевнено знаходиться під водою близько 3 секунд, не кричить, не боїться води, можна при пірнанні починати відпускати руки. І до кінця третього місяця занять після початку занурення без рук, малюк може пропливати під водою близько 20-30 см. До 6-7 місяців він досягне 40-50 см, до року - одного метра. Після занурення і виринання переведіть дитину в положення стоячи, потім слід відпочинок 5-10 секунд і похвала; далі плавання "вісімкою" триває.

**Четвертий етап занять** у дитини починають спрацьовувати так звані "рятувальні" рефлекси, і після пірнання малюк сам виходить на поверхню води, перевертаючись на спину для плавання - дрейфу - при вільному диханні. Якщо дитина сам ще перевернутися не може, то йому необхідно допомогти.

У цей період вдосконалюється вміння самостійного плавання на спині, на грудях, пірнання в пошуках опущеної на дно іграшки. В якості відпочинку дитина ходить по дну ванни. Його вчать видихати у воду. Для цього спочатку показують, як дути на воду, і пропонують повторити таку дію, потім в порядку наслідування спонукають робити видих в воду із зануренням в неї рота і носа.

**П'ятий етап занять** збільшується час ходьби у воді. Стимулювати активну ходьбу можна яскравою іграшкою. Помічено, що плаваючі немовлята починають ходити самостійно в ванні в 8-9 місяців, а на суші - в 9-10 місяців.