

Інформація для батьків

Три кроки до безпечного плавання

Безпека насамперед:

- Дбайте про безпеку: ніколи не залишайте дитину на самоті, навіть на мілководді, у ванні чи в надувному басейні!
- Використовуйте допоміжні засоби, такі як плавальні макарони, дошки або наруківники лише як підтримку, а не як заміну нагляду чи вміння плавати.
- Багато грайтеся разом у воді – задоволення є найкращим учителем.
- Давайте впевненість: хваліть дитину за маленькі успіхи й не тисніть на неї.
- Тренуйтеся регулярно, але недовго – краще частіше по п'ять хвилин, ніж рідко по годині.



Крок 1: Звикання до води

Чому? Лише діти, які звикли до води, можуть згодом безпечно навчитися плавати. Але насамперед ігри з водою та у воді — це просто весело!

Коли? З другого тижня життя.

Що можуть робити батьки?

1. Формування довіри

Починайте з коротких моментів у воді.

- Дозвольте дитині торкатися води руками або ногами.
- Розмовляйте спокійно та підбадьорююче.
- Хваліть маленькі успіхи, наприклад, коли дитина дозволяє краплям води бризкати на обличчя. Так ваша дитина зрозуміє, що вода не є чимось небезпечним, а приносить задоволення.
- Чим природніше ви поведетеся з водою, тим легше буде вашій дитині. Наприклад, не використовуйте допоміжні засоби, щоб не допустити потрапляння води на обличчя.

2. Ігрові вправи

Проводьте невеликі ігри з водою – це розвиває радість і довіру:

- Дути і булькати: разом дути у воду — з трубочкою або без. Булькати та гудіти — це створює кумедні звуки.
- Бризкати: «грати на піаніно» і «барабанити» руками по воді. Хто може вище вибризнути воду руками або ногами?
- Ігри з ливанням: черпати воду кухлями з однієї посудини в іншу і поливати нею тіло та обличчя.

3. Рух у воді

Коли ваша дитина почувається впевнено у дитячому басейні або у ванні, можна грати в такі ігри:

- «Хвилі»: дитина сидить у воді та відчуває хвилі.
- Повзати, ходити та стрибати: вперед, назад і вбік або гратися в наздоганялки. Це дозволяє дітям відчути опір води та підйомну силу.
- Ігри з м'ячем у всіх варіантах

4. Терпіння і повторення

Кожна дитина має свій власний темп. Важливо не квапити. Краще регулярні короткі позитивні враження, ніж один раз забагато. З часом ваша дитина стане сміливішою та готовою до курсу плавання або наступного кроку у воді.

Крок 2: Освоєння води

Чому? Вода захоплює багатьох дітей. Щоб перебування у воді приносило радість і було безпечним, діти повинні крок за кроком навчитися орієнтуватися у ній. Ці кроки навчання називаються базовими навичками освоєння води. Лише після того, як дитина оволодіє ними, стає можливим навчання плаванню.

Коли? Найкраще починати одразу після звикання до води. Вік спочатку значення не має.

Що можуть робити батьки?

Батьки можуть допомогти своїм дітям навчитися справлятися з особливими умовами води — підйомною силою, опором і температурою — та контролювати в ній своє тіло. Починати можна як під час спільних відвідувань басейну, так і у ванні чи дитячому басейні.

Ігри та вправи для розвитку базових навичок

1. Дихання у воді

Діти вчаться видихати у воду та долати опір води. Це важливо для того, щоб пізніше вода не потрапляла їм до рота та носа, і щоб вони могли видихати у воду під час плавання.

- Король бульбашок: хто зможе зробити найдовший ланцюжок бульбашок? Занурити ніс і рот у воду і видувати бульбашки повітря.
- Дути м'ячі вперед до цілі: дитина дує так сильно, що утворюються хвилі.
- Пісня-булькання: разом наспівувати пісню під час видихання — звуки веселять і знімають страх.

2. Пірнання

Під час пірнання дитина вчиться відкривати очі, зберігати орієнтацію та свідомо спливати назад на поверхню.

- Гра в хованки: батьки тримають яскраві кільця або фігурки трохи нижче поверхні води. Дитина пірнає і дістає їх. Спочатку починати в дуже мілкій воді, а потім поступово заглиблюватися.
- Торкнутися руки: батьки тримають руку під водою, дитина ненадовго пірнає і торкається її — маленькі успіхи зміцнюють сміливість.
- Пірнання за кольорами: дитина отримує завдання шукати предмети певного кольору. Для цього потрібно відкрити очі під водою.
- Пірнання з гримасами: хто зробить найсмійшнішу пляшку під водою? Діти обожають, коли батьки беруть участь у грі разом з ними.

3. Ширяння та ковзання

Ширяння означає, що вода тримає тіло. Ковзання означає рухатися у воді.

- Тягнути через воду: Тягніть дитину через воду в положенні на животі та на спині. При цьому вона має прийняти якомога витягнуте положення, покласти голову у воду і видихати.
- Крокодил або морський лев: Дитина іде по сходах руками вперед і при цьому активно штовхає ногами.
- Морська зірка: Дитина лягає на спину, руки та ноги витягнуті. Батьки злегка підтримують — це також працює в положенні на животі.
- Ракета: Дитина відштовхується від бортика басейну, тримаючи тіло витягнутим, і ковзає певну відстань — з дошкою або з'їзною «локшиною» чи без них. При цьому покласти голову у воду і видихати.

4. Стрибки у воду та у воді

Стрибки розвивають сміливість та контроль над тілом. Так дитина вчиться орієнтуватися під час занурення та контрольовано повертатися на поверхню.

- Стрибати і підстрибувати у воді.
- Грати в м'яч і підстрибувати, щоб спіймати або відбити головою.
- Випробування сміливості: Батьки стоять у воді, дитина стрибає їм у руки. З часом відстань збільшується. Стежте за тим, щоб діти щоразу глибше занурювалися з головою під воду. Увага! Вода має бути глибшою, ніж зріст дитини.
- Прицільний стрибок: Потрапити на іграшку, що плаває, — ігрова мотивація допомагає долати страхи.

5. Повороти та оберти для орієнтування у воді

Діти мають навчитися розрізняти, де верх і де низ, як обертатися та змінювати напрямки.

- Рол дельфіна: Обертатися у воді, рухаючи руками як плавниками.
- Гвинт: Після відштовху повертатися в поздовжньому напрямку з положення на животі в положення на спині і навпаки.
- Перекид вперед і назад навколо «локшини» або без опори

6. Пересування у воді

Тут ще не йдеться про техніку плавання, а про експериментування: як можна рухати руками та ногами, щоб рухатися вперед? Діти при цьому ігрово «штовхають» і «гребуть».

- Крокодил або морський лев: Дитина іде по сходах руками вперед і при цьому активно штовхає ногами.
- Ракетний старт: Дитина відштовхується від стінки в положенні на животі або на спині, ковзає певну відстань, а потім рухається вперед за допомогою ніг.
- Плавання по-собачому: Дитина штовхає ногами і гребе руками у напрямку до батьків або до стінки. Обличчя при цьому залишається під водою і піднімається лише для вдиху.
- Човен: Дитина лежить на спині і намагається дістатися до батьків.

Крок 3: Безпека у воді/Навчання плаванню

Чому? Уміння плавати — життєво важливе. Ваша дитина вважається впевненим плавцем лише тоді, коли вона отримає бронзовий значок або синій рівень шкільного посвідчення плавця. Це означає, що вона може стрибнути у глибоку воду, проплисти щонайменше 200 м і самостійно вийти з води.

Коли? Лише після того, як освоєння води завершено! Найшвидших результатів діти досягають у віці п'яти-шести років, оскільки саме тоді вікно для моторного навчання широко відкрите. Бажано, щоб дитина вміла плавати ще до того, як піде до школи на уроки плавання. Там вивчене можна буде закріпити та розширити.

Що можуть зробити батьки? Ви можете самостійно навчити дитину рухам плавання або записати її на курси плавання. Яка техніка плавання при цьому викладається першою — спочатку не має значення, у кожного стилю плавання є свої переваги та недоліки. Важливо, щоб також відпрацьовувалося плавання на спині як техніка безпеки при втомі. Регулярно обговорюйте та відпрацьовуйте з дитиною правила купання [Baderegeln | SchwimmWelten GmbH](#)

Якщо ви хочете самостійно навчити дитину плавати, тут ви знайдете інформацію про окремі техніки плавання [Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Rücken schwimmen lernen](#) [Brustschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Brust schwimmen lernen](#) [Kraul - Schritt für Schritt-Anleitung, wie du leicht Kraul schwimmen lernst](#)

Як знайти (хороший) курс плавання для своєї дитини?

Хороший курс можна впізнати за тим, що дотримується правильна послідовність навчання плаванню: спочатку — звання до води, потім — освоєння води, і нарешті — вивчення техніки плавання. Якщо ваша дитина вже освоїла воду до початку курсу, вона дуже швидко навчиться плавати. Важливо також, щоб один інструктор не опікувався більш ніж шістьма дітьми — залежно від віку, краще менше.

У Дортмунді є численні пропозиції курсів плавання у всіх критих басейнах. Їх проводять плавальні клуби та місцеві відділення DLRG. Усі контактні дані можна знайти в базі даних клубів Міського спортивного союзу Дортмунда [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](#) . Витрати на курси плавання у клубах та DLRG можуть бути відшкодовані через пакет освіти та участі. Крім того, є також приватні школи плавання та приватні особи, які пропонують курси дуже різної якості. Поряд із регулярними пропозиціями, що проводяться щотижня або двічі на тиждень, під час шкільних канікул також пропонуються інтенсивні курси. Як правило, дітей приймають на курси з чотирьох, іноді з п'яти років. Часто є список очікування, до якого ви можете внести свою дитину. Для дітей від восьми років, які ще не вміють плавати, проводяться окремі курси — під час шкільних канікул також за сприяння Міського спортивного союзу. Ці місця розподіляються школами.