

## Информация для родителей

Три шага к безопасному плаванию

Безопасность превыше всего:

- Следите за безопасностью: никогда не оставляйте ребенка одного, даже на мелководье, в ванне или в детском бассейне!
- Используйте вспомогательные средства, такие как плавательные макароны, доски или надувные круги, только в качестве поддержки, а не в качестве замены присмотра или навыков.
- Чаще играйте вместе в воде – веселье – лучший учитель.
- Вселяйте уверенность: хвалите за малейшие успехи и не давите на ребенка.
- Тренируйтесь регулярно, но недолго – лучше чаще по пять минут, чем редко по часу.



### Шаг 1: Привыкание к воде

**Зачем?** Только дети, привыкшие к воде, смогут впоследствии научиться плавать безопасно, а играть с водой и в воде – это, прежде всего, весело!

**Когда?** с второй недели жизни

**Что могут сделать родители?**

#### 1. Установите доверие

Начните с коротких моментов в воде.

- Позвольте ребенку прикоснуться к воде руками или ногами.
- Говорите спокойно и ободряюще.
- Хвалите за малейшие успехи, например, когда ребенок позволяет, чтобы капли воды брызгали ему на лицо. Так ваш ребенок поймет, что вода не опасна, а доставляет удовольствие.
- Чем естественнее вы обращаетесь с водой, тем легче это дается вашему ребенку. Например, не используйте никаких приспособлений, чтобы уберечь лицо от воды.

#### 2. Играйте

Устраивайте небольшие игры с водой – это способствует радости и доверию:

- Дуть и пузыриться: вместе дуйте в воду с помощью соломинки или без нее. Пузырьки и гудение — это создает забавные звуки
- Брызги: «играть на пианино» и «барабанить» руками. Кто сможет брызнуть водой выше рукой или ногами?
- Игры с переливанием: переливать воду из одной посуды в другую с помощью стаканов и выливать ее на тело и лицо

### 3. Движение в воде

Когда ваш ребенок чувствует себя уверенно в детском бассейне или ванне, вы можете играть в следующие игры:

- «Волны»: ребенок сидит в воде и может ощущать волны.
- Ползание, ходьба и прыжки: вперед, назад и в стороны или игра в догонялки. Это позволяет детям почувствовать сопротивление воды и плавучесть.
- Игра с мячом во всех вариантах

### 4. Терпение и повторение

У каждого ребенка свой темп. Важно не торопить. Лучше регулярно давать короткие положительные впечатления, чем один раз переусердствовать. Со временем ваш ребенок станет смелее и будет готов к курсам плавания или следующему шагу в воде.

---

## Шаг 2: Освоение воды

**Зачем?** Вода вызывает у многих детей огромный интерес. Чтобы пребывание в воде доставляло удовольствие и было безопасным, дети должны шаг за шагом учиться ориентироваться в ней. Эти этапы обучения называются базовыми навыками освоения воды. Только когда ребенок их освоит, станет возможным обучение плаванию.

**Когда?** Лучше всего начинать сразу после привыкания к воде. Возраст на первых порах не имеет значения.

### Что могут сделать родители?

Родители могут помочь своим детям справиться с особыми условиями воды — плавучестью, сопротивлением и температурой — и контролировать свое тело в ней. Начинать можно с совместного посещения бассейна, но также и в ванне или детском бассейне.

### Игры и упражнения для освоения базовых навыков

#### 1. Дыхание в воде

Дети учатся выдыхать в воду и преодолевать сопротивление воды. Это важно, чтобы позже вода не попадала им в рот и нос и чтобы они могли выдыхать в воду во время плавания.

- Король пузырьков: кто сможет сделать самую длинную цепочку пузырьков? Опустите нос и рот в воду и пускайте пузыри.
- Пускать мячи вперед в цель: ребенок дует так сильно, что образуются волны.
- Песня о пузырях: вместе напевайте песню, пуская пузыри – звуки доставляют удовольствие и снимают страх.

#### 2. Погружение

Во время погружения ребенок учится открывать глаза, не терять ориентацию и сознательно всплывать.

- Игра в прятки: родители держат разноцветные кольца или фигурки чуть ниже поверхности воды. Ребенок погружается и достает их. Начинать следует с очень мелкой воды, а затем постепенно углубляться.
- Прикосновение к руке: родители держат руку под водой, ребенок ненадолго погружается и касается ее — небольшие успехи укрепляют смелость.
- Поиск по цвету: ребенку дается задание найти предметы определенного цвета. Для этого нужно открыть глаза под водой.
- Grimасы под водой: кто сделает самую смешную гримасу под водой? Дети обожают, когда родители участвуют в игре.

### 3. Плавание на воде и скольжение

Плавание на воде означает, что вода поддерживает тело. Скольжение означает, что ребенок без усилий перемещается в воде.

- Тянуть по воде: тяните ребенка по воде в положении лежа на животе и на спине, при этом он должен принимать как можно более вытянутое положение и опускать голову в воду, чтобы выдохнуть.
- Крокодил или морской лев: ребенок бежит по лестнице, вытянув руки вперед и махая ногами.
- Морская звезда: ребенок ложится на спину, вытягивая руки и ноги. Родители слегка поддерживают его; это упражнение можно выполнять и на животе.
- Ракета: ребенок отталкивается от бортика бассейна, вытягивая тело, и скользит на небольшое расстояние — с доской или плавательным кругом либо без них, опуская голову в воду и выдыхая.

### 4. Прыжки в воде и в воду

Прыжки развивают смелость и контроль над телом. Так ребенок учится ориентироваться при погружении и контролируемо выходить на поверхность.

- Прыгать и скакать в воде.
- Играть с мячом, ловить его или подпрыгивать, чтобы ударить головой.
- Испытание на смелость: родители стоят в воде, ребенок прыгает им в объятия. Со временем расстояние увеличивается. Следите за тем, чтобы дети все глубже погружали голову под воду. Внимание! Глубина воды должна быть больше роста ребенка.
- Прыжок в цель: попадать в плавающую игрушку – игровой подход помогает преодолеть страхи.

### 5. Переворачивание и повороты для ориентации в воде

Дети должны научиться определять, где верх, а где низ, как поворачиваться и менять направление.

- Переворот «дельфин»: поворот в воде, движение руками как ластами.
- Винт: после отталкивания в продольном направлении из положения лежа на животе в положение лежа на спине и наоборот.
- Переворот вперед и назад вокруг плавательной палки или свободно

## 6. Передвижение

Здесь речь идет не о технике плавания, а о пробах: как я могу двигать руками и ногами, чтобы продвигаться вперед? Дети при этом игриво «барахтаются» и «гребут».

- Крокодил или морской лев: ребенок бежит по лестнице вперед, гребя руками и барахтая ногами.
- Старт ракеты: Ребенок отталкивается от стены в положении лежа на животе или на спине, скользит немного, а затем отталкивается ногами.
- Плавание собачкой: ребенок гребет и топает ногами, направляясь к родителям или к стене. При этом лицо остается под водой и поднимается только для вдоха.
- Гребная лодка: ребенок лежит на спине и пытается добраться до родителей.

---

## Шаг 3: Безопасность на воде/обучение плаванию

**Зачем?** Умение плавать жизненно важно. Ваш ребенок считается уверенным пловцом только после получения бронзового значка или синего уровня школьного плавательного паспорта. Это означает, что он может прыгнуть в глубокую воду, проплыть не менее 200 м и самостоятельно выбраться из воды.

**Когда?** Только после того, как освоение воды будет завершено! Самые быстрые результаты достигают дети в возрасте от пяти до шести лет, так как в этот период окно для моторного обучения широко открыто. Целесообразно, чтобы ваш ребенок умел плавать до того, как он пойдет на уроки плавания в школе. Там приобретенные навыки можно будет закрепить и развить.

**Что могут сделать родители?** Вы можете сами научить ребенка плавательным движениям или записать его на курсы плавания. Какую технику плавания преподавать в первую очередь, не имеет значения, так как у всех стилей плавания есть свои преимущества и недостатки. Решающим фактором является то, чтобы также отрабатывать плавание на спине как технику безопасности на случай усталости. Обсуждайте и повторяйте с ребенком правила поведения в воде. [Baderegeln | SchwimmWelten GmbH](#)

Если вы хотите научить ребенка плавать самостоятельно, здесь вы найдете информацию об отдельных техниках плавания [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](#)

---

## Как найти (хорошие) курсы плавания для моего ребенка?

Хороший курс можно узнать по тому, что в нем соблюдается последовательность обучения плаванию: сначала идет привыкание к воде, затем освоение воды и, наконец, обучение технике плавания. Если ваш ребенок уже освоил воду до начала курса, он очень быстро научится плавать. Кроме того, важно, чтобы инструктор/инструкторша занимался/занималась не более чем шестью детьми, а в зависимости от возраста лучше меньше.

В Дортмунде во всех крытых бассейнах действует множество организаций, предлагающих курсы плавания. К ним относятся плавательные клубы и местные отделения DLRG. Все контактные данные можно найти в базе данных клубов StadtSportBund Дортмунда [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](#). Стоимость курсов плавания в клубах и DLRG может быть возмещена в рамках пакета «Образование и участие». Кроме того, есть несколько частных школ плавания и частных лиц, которые предлагают курсы очень разного качества. Помимо регулярных занятий, которые проходят один или два раза в неделю, во время школьных каникул предлагаются также интенсивные курсы. Как правило, на курсы принимают детей с четырех, иногда с пяти лет. Часто существует список ожидания, в который вы можете записать своего ребенка. Для детей от восьми лет, которые еще не умеют плавать, предлагаются отдельные курсы, в школьные каникулы — также через StadtSportBund. Места на них распределяют школы.