

Адаптация детей к занятиям в бассейне

Адаптация – это процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

У одних детей этот процесс протекает быстро и легко: они с удовольствием и сразу начинают играть в воде, совершать активные действия; у других этот процесс идет медленно и трудно: дети не хотят спускаться в воду, крепко держутся руками за бортик и отказываются отпустить его, действия их скованны и неуверенны, часто плачут. Непременные условия, от которых зависит как именно, будет протекать этот процесс: тип нервной системы, возраст, состояние здоровья, уровень физического и психического развития ребенка, особенности воспитания в семье.

Также необходимым условием успешной адаптации детей к посещению бассейна будет правильное отношение родителей к занятиям в воде. От согласованности действий родителей и инструктора по плаванию, от сближения их подходов по решению задач индивидуализации обучения ребенка в семье и детском саду будет зависеть, как пройдет адаптация ребенка.

С целью облегчения процесса адаптации к посещению бассейна проводится индивидуальное консультирование и анкетирование среди родителей, дети которых впервые начинают посещать бассейн. Информация, полученная при анкетировании и консультировании, помогает инструктору понять, с чего начать работу с каждым конкретным ребенком, с какими его особенностями ему придется столкнуться в работе, а детям быстрее адаптироваться к бассейну. Все это поможет укрепить здоровье ребенка, обогатить его двигательный опыт и предупредить несчастные случаи на воде.

Рекомендации родителям для успешной адаптации ребенка к занятиям в бассейне:

- готовить все необходимые принадлежности для бассейна вместе с детьми (показать все вещи, подписать, рассмотреть их, примерить шапочку, очки и трусики (отрегулировать резинки на очках и трусиках, убрать веревки из трусов), сложить в пакет с вечера);
- приводить ребенка до 8 утра, не опаздывать на гимнастику, так как гимнастика помогает детям проснуться, поднять эмоциональный настрой, подготовиться к насыщенному «рабочему» дню;
- активно интересоваться успехами ребенка, беседовать с ним о том, чем занимались в бассейне, кто к ним приходил, в кого они превращались?

- чаще хвалить ребенка за его старания и успехи, подбадривать в случае неудач, настраивать на преодоление временных трудностей, вызывать желание посещать бассейн;
- проводить несложные дыхательные и подводные к плаванию упражнения при купании ребенка в домашней ванне;
- посещать занятия в бассейне систематически: готовить и приносить все необходимое;
- проводить закаливающие мероприятия дома, не пропускать занятия по неуважительной причине (не захотел ребенок, забыли подготовить вещи);
- обращаться к тренеру по вопросам настороженного отношения ребенка к занятиям в бассейне, помогать отыскивать и устранять причину такого поведения,
- посещать открытые занятия и соревнования в бассейне, знакомиться самим и знакомить ребенка с особенностями деятельности детей в воде для повышения интереса и улучшения плавательных навыков ребенка.