

Учить и учиться плавать в начальной школе

Информация и советы родителям



Приветственное слово	2 - 3
Добро пожаловать!.....	4
Значение Воды	5
Влияние воды	6
Ступенчатая концепция	7
Школьный паспорт пловца	8 - 9
Ранние опыты с водой	10
Есть что обнаружить!.....	11
7 базовых навыков плавания	13
Уроки плавания	14
Как проходят уроки плавания.....	15
Удостоверение компетентности плавания.....	16
Плавательные средства, очки для плавания и др.....	17
Важные правила поведения для Вашего ребенка.....	18
Что надо положить в сумку для плавания?	19
Здоровья и безопасность в уроках плавания.....	20
Участие в уроках плавания	21
Государственное страхование от несчастных случаев.....	22
Вопросы и ответы при несчастном случае.....	23
FAQ —Типичные вопросы родителей	24
Подготовительные упражнения дома.....	26
Подготовительные упражнения снаружи	28
Доверие к ребенку ключ к...	30 - 31

Дорогие родители!

Вода — это уникальный элемент, а способность плавать элементарный навык, воздействующей на многие сферы жизни. Кроме того, плавание вносит, вне зависимости от возраста, величайший вклад в содержание и развитие здоровья. Это одна из причин, по которой люди разного возраста посещают бассейны и аквапарки, отдыхают на озере и увлекаются спортом в воде. К сожалению, эту радость омрачают регулярные несчастные случаи. Многие страдают потому, что они не умеют плавать достаточно хорошо или вообще не умеют плавать. Особенно трагичны случаи, когда затронуты дети.

Умение плавать открывает детям и подросткам уникальное пространство для движения, возможность заниматься водными видами спорта — как любитель, в свободное время или как профессиональный спортсмен. Учиться плавать — длинный путь. Начинать надо как можно раньше, если возможно в дошкольном возрасте в семье, спортклубе или школе плавания. Для достижения этой цели мы нуждаемся в Вашей помощи, дорогие родители.

На фоне этих задач, министерство культуры федеральной земли Баден-Вюртемберг, совместно с фондом страхования от несчастных случаев земли (UKBW) и федерациями плавания, в ближайшие годы поддержит раннее обучение плаванию. Наша общая цель — повысить способность детей плавать рано и эффективно. Только если дети и подростки уверенно плавают, они могут окунуться без опасности и с восторгом, одни или в компании, в элемент воды и использовать весь его потенциал для своего здоровья и удовольствия всю свою жизнь.



Dr. Susanne Eisenmann
Ministerin für Kultus, Jugend und Sport
Baden-Württemberg



Siegfried Tretter
Geschäftsführer Unfallkasse
Baden-Württemberg

Дорогие родители!

Мы разработали эту информационную брошюру, чтобы позволить Вашей семье участвовать в уроках плавания и дать Вам ответы на вопросы по самим урокам, но и по обучению плаванию в общем. Одновременно, вы получите предложение, как Вы можете сознательно помочь Вашему ребенку во время и после школьных уроков плавания.

Владеть плаванием для всех нас— важнейшая культурная ценность. Она дает нам возможность, испытать уникальные и невозместимые приключения. Поэтому, концепция «уверенное умение плавать» входит в программу обучения земли Баден-Вюртемберг как целевая компетентность.

Начиная с этого школьного года, Ваш ребенок имеет возможность участвовать в занятиях по ступенчатой концепции «умение уверенно плавать». Основа этой концепции— многолетний опыт школьных уроков плавания и новейшие достижения обучения и учения. Она предназначена для многочисленных видов спорта на воде или в ней и их безопасности. Таким образом Ваш ребенок получит лучшие возможности развития. Школьный паспорт пловца покажет, какие навыки ребенок уже освоил. Это позволит не только детям, но и родителям, узнать актуальный статус обучения. Дополнительный плюс: школьный паспорт пловца даст ребенку мотивацию достичь следующую ступень.

Учить и учиться плавать тесно связано с коммуникацией. Ваш ребенок столкнется с новыми, непривычными обстоятельствами и будет нуждаться в ориентации, поддержке и заботе нас, преподавателей, но и Вас, родителей. Эта брошюра будет помогать Вам при этом. Выучите вместе с Вашим ребенком правила для уроков плавания, помогите ребенку научиться самостоятельно собирать вещи для плавания и быстро переодеваться. И самое важное: Имейте доверие к способности Вашего ребенка научиться плавать, и к квалифицированной работе моих коллег.

Я желаю Вашему ребенку и Вам удовольствия и успеха на совместном пути к «уверенному умению плавать»!

Thomas Gundelfinger - Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung





Привет, я,
учитель по плаванию
Вашего ребенка.

Дорогие родители!

Вот наконец! Ваш ребенок скоро начнет учиться плавать и этим сделает важный шаг в своем развитии, чтобы познакомиться с элементом воды во всем его разнообразии. Чтобы нам это удалось, будет полезным, если Вы и Ваш ребенок получите всю важную информацию уже перед первым уроком плавания.

Для этого мы разработали эту брошюру. Просим Вас обсуждать регулярно темы вместе с Вашим ребенком.

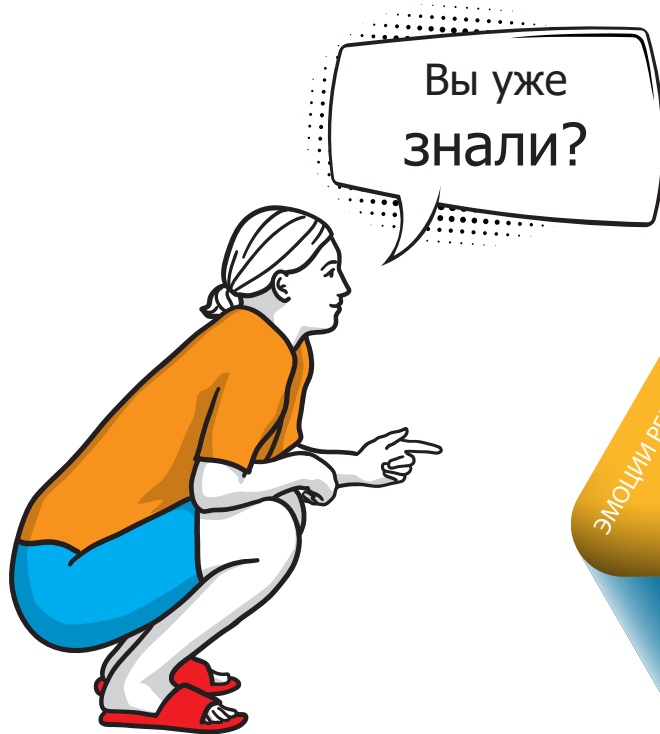
А если возникнут вопросы — мы, учителя плавания, с удовольствием ответим на каждый вопрос, который поможет Вам и Вашему ребенку с радостью и удовольствием, но и дисциплинированно учиться плавать.

Ваш учитель по плаванию



Если Ваш ребенок умеет плавать,
то ему открыты многие двери!





Вы уже
знали?

ЭМОЦИИ РЕБЕНКА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ
Радость, доверие, опыт, чувства, страхи,
привычки, социальные взаимосвязи,
коммуникация

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕФЛЕКСЫ И СТИМУЛЫ В ВОДЕ
Дыхательный рефлекс, конъюнктивный рефлекс,
лабиринтный тонический рефлекс, рефлекс
задержки дыхания, измененные зрение и слух

СВОЙСТВА И ВЛИЯНИЕ ВОДЫ

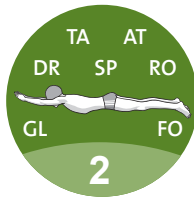
Температура, силы, подъем, сопротивление воды,
плотность, внешнее давление,
глубина воды

Положительные опыты с элементом воды в начале уроков плавания плаванием желательны и очень помогают обучать и учиться.

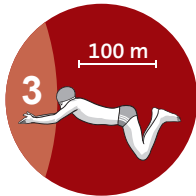
Ступенчатая концепция является основой школьного обучения плаванию в Германии. Каждая из четырех ступеней легко понятна, так как она имеет простую символику и одинаковое цветное оформление. Уровень обучения документируется непрерывно и подтверждается школьным паспортом пловца.



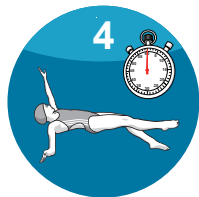
Привыкание к воде включает телесное восприятие и приспособление к физическим свойствам и влияниям воды. Оно является основой для прочного овладения базовых навыков плавания и дает многочисленные возможности с радостью воспринимать и узнавать воду.



Базовые навыки (дыхание, ныряние, прыгание, кувырок, поворот, скольжение, передвижение) — основа для успешного овладения плаванием. Проверка базовых навыков проводится через одно комплексное упражнение.



В **базовой ступени плавания** главная цель — овладение одной или несколькими техниками плавания. Контрольная цель состоит из любого прыжка в воду, плавание на дистанции 100 м любым стилем без ограничения по времени, и самостоятельный выход из глубины без вспомогательных средств.



Уверено уметь плавать — успешное окончание обучения плавания в рамках школьных занятий. Требования соответствуют условиям «немецкого бронзового значка пловца» (Deutsches Schwimmbzeichen in Bronze).

Школьный паспорт пловца — **подтверждение** актуальных **успехов на уроках плавания**. Скорость и время достижения определенной ступени — различные и очень индивидуальные для каждого ребенка. Чем лучше навыки в предыдущей ступени, тем быстрее Ваш ребенок научится уверенно плавать.



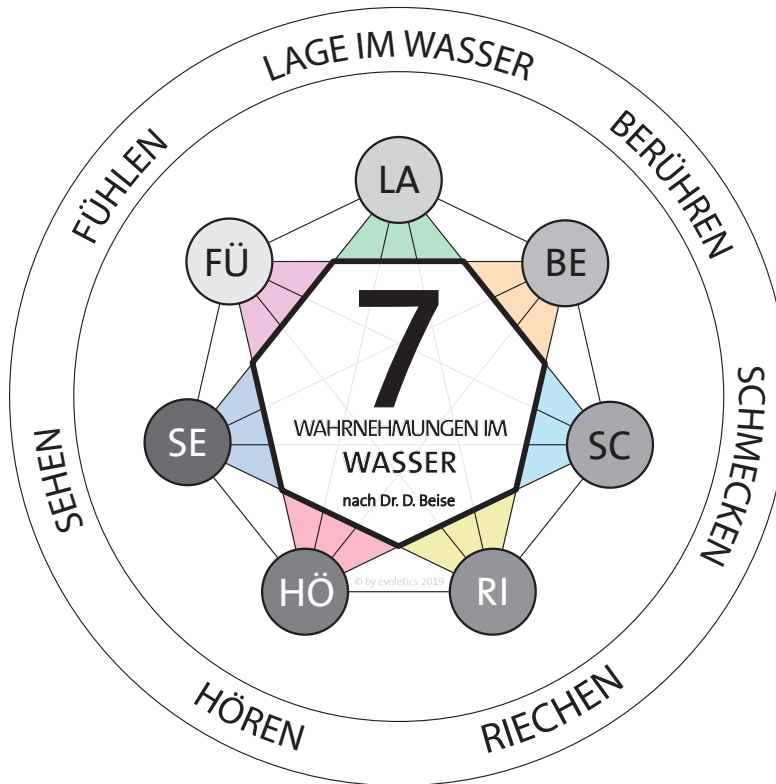


Радость в воде начинается дома. **Раковина**, большая **ванна** или **лужи** около дома — **огромные детские площадки для Ваших детей**. Здесь, ребенок учится беззаботному и **без предубеждений обращению с водой**. Любопытство и игровой настрой ребенка пробуждаются разнообразными и радостными аранжировками.



Список домашних упражнений вы найдете на страницах 26–29.

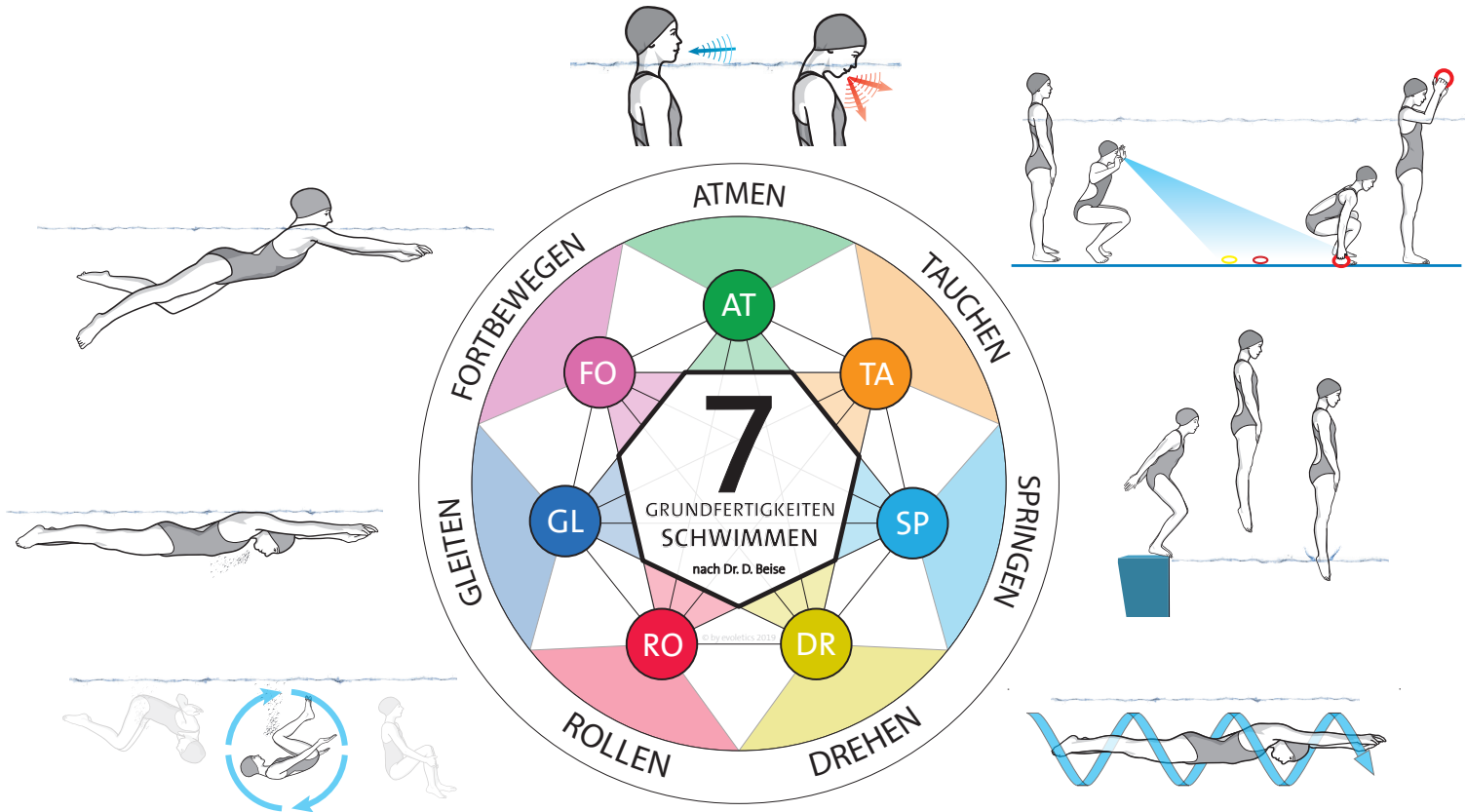
Раннее и обширное восприятие свойств, привлекательности и воздействия воды очень важны для развития Вашего ребенка. Сделайте возможным, чтобы Ваш ребенок в любое время мог иметь **радостное, открытое, любопытное и уважительное обращение с водой**. Вы увидите: можно обнаружить что-то новое **всеми ощущениями**.



Прыскаться, стоять, ходить, лазать, толкать, тянуть, висеть в неглубокой воде — начало привыкания к ней. Вы быстро поймете, что любит Ваш ребенок. Следите для этого за эмоциями ребенка. Давайте пространство радости и удовольствию, утешайте и подбадривайте. При этом важно: Не забывайте о чувствах ребенка и не будьте слишком требовательны или грубы к нему. Иначе у ребенка может возникнуть чувство страха — чувства, которого надо обязательно избегать.



При подготовке к урокам плавания, родители должны находить разумные и разнообразные возможности для знакомства ребенка с водой. Кроме радостного движения без страха в воде и около нее, основой обучения плаванию являются 7 базовых навыков (дыхание, ныряние, прыгание, кувырок, поворот, скольжение, передвижение).

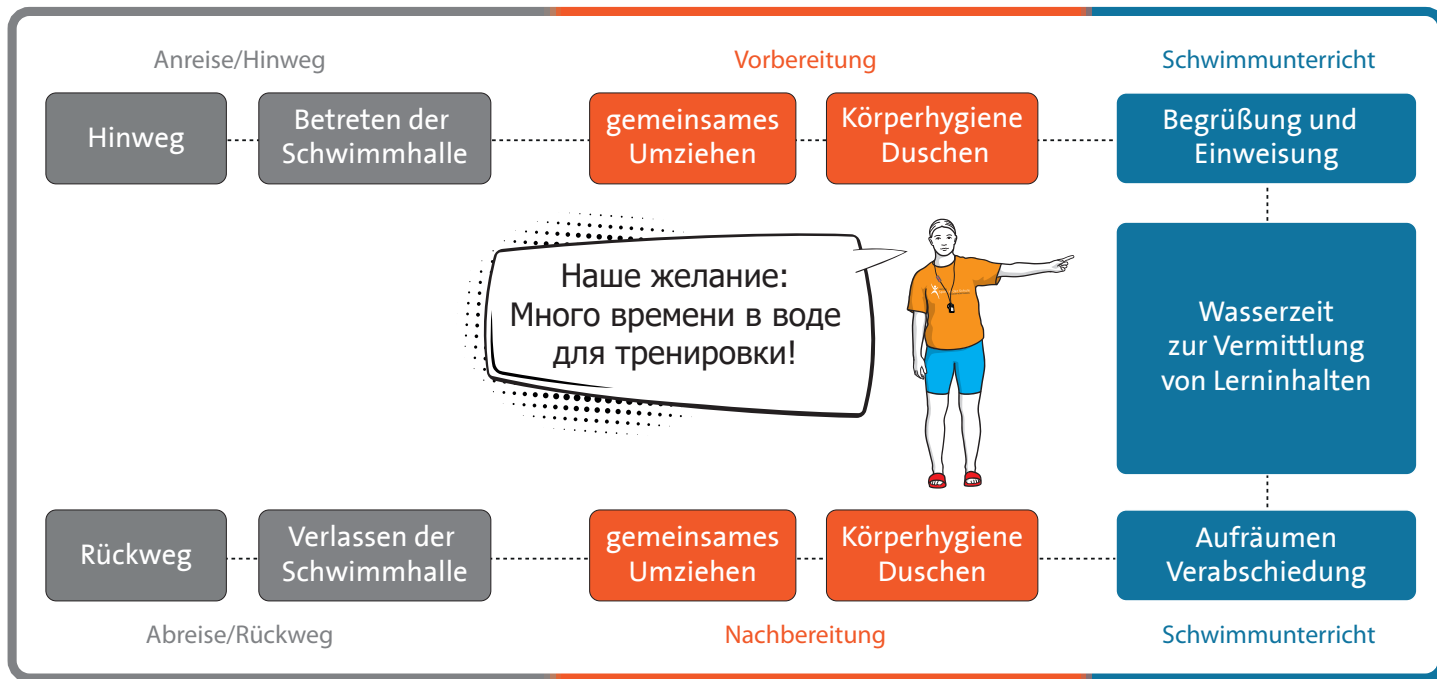


Очень часто родители спрашивают меня: «Как я могу помочь моему ребенку научиться плавать?» Ответы очень простые: **1** Имейте доверие к Вашему ребёнку и его способностям. **2** Пробуждайте радость и любопытство в обращении с водой. **3** Посмотрите примеры на странице 28 или спросите Вашего учителя плавания. Само обучение плаванию лучше оставить моим методически опытным коллегам.



В образовательном партнерстве между школой и семьей стоит цель обучить всех учеников уверенному плаванию. Для нас, учителей плавания, важно в течении урока использовать как можно больше времени в воде. Это получается лучше всего, если ребенок следует привычным действиям по дороге в бассейн и быстро готовится на месте. Поэтому мы хотим, чтобы Ваш ребенок знал необходимые действия (например переодевание, мытьё под душем, гигиена) и следовал им регулярно.

Versicherter Zeitraum durch die Unfallkasse



Начиная со школьного года 2021/2022, в земле Баден-Вюртемберг вводится общий федеральный стандарт оценки компетенции плавания. Школьный паспорт пловца показывает наглядно, какой ступени умения плавать достиг Ваш ребенок. Удостоверением «уверенное умение плавать» (4. ступень), компетенция одновременно соответствует требованиям «немецкого бронзового значка пловца» (Deutsches Schwimmbadzeichen in Bronze).

<p>Niveaustufen</p> <p>Grundschwimmen (Niveaustufe 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anpassung an die Eigenschaften und Witterungen des Wassers • Stehen, Gehen und Schwimmen im Wasser • Aufblasen mit und ohne Hilfen • Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand • Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser <p>Grundschwimmen (Niveaustufe 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmen - Ausatmung ins Wasser • Tauchen - mit geöffneten Augen • Springen - in tiefes Wasser • Rollen - um die Breitachse • Drehen - um die Längsachse oder Tiefachse • Gehen - in gestreckter abwärtsgerichteter Körperposition nach Abzug • Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen <p>Basistaufe Schwimmen (Niveaustufe 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart/Schwimmlage erlaubt) • Wasser ohne Hilfen mit selbstständig verlassen <p>Tiefes Schwimmen (Niveaustufe 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder • Kopfprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung von höchstens 3:30 min (als Klausuraufg. gilt eine Zeitbegrenzung von $\geq 2:30$ min bzw. $\geq 2:45$ min) • 100 Meter Schwimmen in einer anderen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung 	 <p>Baden-Württemberg MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT</p> <p>Dieser Schulschwimmpass gehört</p> <p><i>Elisa</i> Vorname</p> <p><i>Mustermann</i> Nachname</p> <p><i>Stuttgart, 27.3.2014</i> Geburtsdatum</p> <p>Liebe Eltern, weitere wichtige Informationen zum Start in den Schwimmunterricht finden Sie in der Elternbrochure.</p>	<p>MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG Theaterstr. 6, 70173 Stuttgart www.kvs.bwl.de sport@kvs.bwl.de</p> <p>Schulschwimmpass Baden-Württemberg</p>  <p>KMK ZSL UKBW Landschaftsverband Baden-Württemberg</p>	 <p>16</p> <p>5</p> <p>Baden-Württemberg</p>	<p>1. NIVEAUSTUFE</p> 	<p>3. NIVEAUSTUFE</p>  <p>100 m</p>	<p>4. NIVEAUSTUFE</p> <p>Sticker 4</p>
		<p><i>Braunster</i> Schwimmlehrkraft</p> <p><i>Stuttgart, 17.4.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p><i>Braunster</i> Schwimmlehrkraft</p> <p><i>Stuttgart, 18.6.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p><i>Braunster</i> Schwimmlehrkraft</p> <p><i>Stuttgart, 12.9.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p>Schwimmlehrkraft</p> <p>Ort, Datum</p> <p>Schwimmlehrkraft</p>	

Важное примечание: В актуальном немецком порядке проведения экзаменов плавания (с 01. Января 2020), значок «морской конек» («Seepferdchen») является аттестатом начинающего. Ясно указывается на то, что получение аттестата не доказывает способность уверенно плавать. Поэтому родители должны продолжать следить за своими детьми и бдительно сопровождать их.

Почему во время обучения плавания не используют надувные плавательные средства «нарукавник»?

«Нарукавники» имеют два весьма отрицательных эффекта для обучения плаванию: 1) Используя «нарукавники», тело находится вертикально в воде и приучает уже на ранней стадии обучения к неправильному ощущению при нахождении в воде. Правильное положение тела для обучения плавательным движениям — горизонтальное. 2) Кроме того, дети позже часто боятся, заплывать самостоятельно на глубину без плавательных средств. Это не является хорошей предпосылкой для уроков плавания.

Почему уроки проводятся рано в условиях глубины?

Не беспокойтесь, если уроки плавания проводятся достаточно рано в условиях глубины. К ней, благодаря методическому подходу, Ваш ребенок к этому времени быстро приспособился. Хвалите своего ребенка за отличные достижения вместо того, чтобы выражать опасение и страхи.

Можно ли носить очки для плавания во время уроков?

Очки для плавания охраняют глаза при плавании на дистанцию. Начинать носить очки для плавания начинающим, с методической точки зрения не件зно. Преодоление конъюнктивального рефлекса — часть занятий плаванием для начинающих. Поэтому раннее ношение очков для плавания может сильно затормозить процесс обучения. Открытые глаза под водой помогают ориентации и спасают жизнь в трудной ситуации. Поэтому важно научиться открывать глаза под водой как можно раньше.



Сравнение плавательных средств «плавательный ремень с доской» и «нарукавники».

Итоги: Безопасность в воде и около нее существует только тогда, когда Ваш ребенок надежно владеет всеми 7 базовыми навыками и умеет выносливо плавать. Поэтому самая важная цель — достичь 4. Ступень плавания («уверенно уметь плавать»).

In der Schwimmhalle

- Nicht rennen!
(Rutschgefahr)
- Sprungregeln befolgen!
- Nicht Schubsen, Rempeln, oder Drängeln!
- Zügig Umziehen und Duschen

Schulsachen

- Schwimmsachen vollständig am Vortag packen
- Auf angemessene Kleidung achten (Mütze, warme Sachen)
- Essen/Trinken
- ÖPNV Ticket

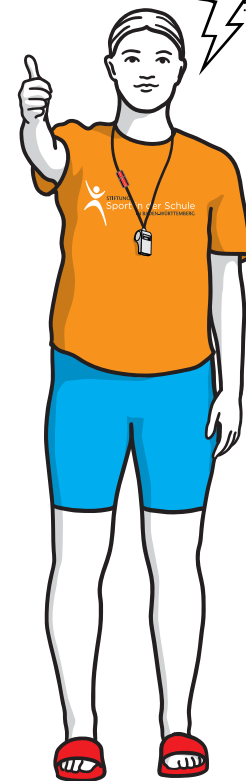
Kommunikation

- Erhöhte Aufmerksamkeit bei Kommandos (Lautstärke)
- Aktives und konzentriertes Zuhören bei Aufgabenstellungen
- Anweisungen sofort befolgen

Sicherheit

- Vorgeschriebene Hin- und Rückwege zur Schwimmhalle benutzen
- Verkehrsregeln beachten
- Bei gesundheitlichen Problemen sofort der Lehrkraft Bescheid sagen!
- Gefahrensituationen melden

Вашему ребенку
надо это знать!



Рекомендуется носить прилегающую одежду для плавания (см. изображение), так как у нее меньше сопротивление воды. Для девочек мусульманской веры рекомендуются купальники с высоким воротником и плотно сидящим капюшоном (буркини). Купальные шорты, спортивные брюки, трусы под одеждой для плавания, боксёрские трусы и бикини не пригодны для уроков плавания.



Уроки плавания требуют от ребенка много внимательности и энергии. Поэтому калорийные пищевые продукты (как фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб, орехи и т. д.) и напитки без сахара особенно важны после уроков плавания! Следите за тем, что одежда для обратной дороги после уроков плавания подходила к погоде.



Здоровье и безопасность Вашего ребенка во время уроков плавания всегда стоит в центре нашего внимания. При соблюдении всех правил риск получить травму очень низкий. Также реалистическая самооценка Вашего ребенка в опасной ситуации и внимательное отношение друг к другу помогают избежать несчастных случаев.

Участие в уроках плавания обязательно для всех школьников!

Справку об освобождении от уроков плавания стоит запрашивать только по обоснованной медицинской потребности.

Уведомление (Entschuldigung) о неучастии ребенка на уроках плавания

Если Ваш ребенок не может участвовать активно на одном или нескольких уроках плавания, родителям надо сообщить об этом в письменном виде.

Освобождение от уроков плавания по мед. справке

Долгосрочное освобождение от уроков плавания возможно только по обоснованной медицинской потребности и нуждается в медицинской справке.

Вне зависимости от причины освобождения от уроков плавания, есть обязанность присутствия на уроках. Даже если активное участие в уроках плавания не возможно, Ваш ребенок должен участвовать в занятиях в пригодной одежде (на пример как судья, руководитель игр, как поддержка учителя или внимательный наблюдатель).

Entschuldigung vom Schwimmunterricht

Sehr geehrte(r) _____,

leider kann mein Sohn / meine Tochter _____
aus gesundheitlichen Gründen am _____
nicht am Schwimmunterricht teilnehmen.

Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen.

Mit freundlichen Grüßen,

Unterschrift

Как и во всех школьных мероприятиях и по пути в школу, Ваш ребенок застрахован и при участии в уроках плавания. Это страхование для Вас как родителей бесплатно. При несчастном случае ученики получают всестороннюю помощь и поддержку всеми необходимыми средствами, чтобы они могли быстро выздороветь.



Кто застрахован при несчастном случае в школе?

Все ученики застрахованы в обязательном порядке ведомством, относящимся к школе.

Какое страхование ответственно за урегулирование вопросов в связи с несчастным случаем в школе?

Фонд страхования от несчастных случаев земли (UKBW) Ваш партнер во всех вопросах касательных безопасности и здоровья школьников, исполнений обязательств и реабилитации при несчастном случае в школе. Информация (нем.) на www.ukbw.de

В каких случаях надо указать несчастный случай?

Как только Ваш ребенок нуждается в помощи врача или клиники, надо сделать заявление. Заявление можно сделать через интернет-портал UKBW по адресу www.ukbw.de.

Кто обязан сделать заявление о несчастном случае?

Обязанность заявить о несчастном случае в школе по правилам государственного страхования, имеет руководитель или правомочное лицо школы. Это право невозможно передать родителям или третьему лицу!

Обязательно ли заявлять о травмах?

При незначительных ранах, таких как маленькие порезы или ссадины достаточно краткое описание произошедшего в соответственный журнал. При возникновении поздних последствий несчастного случая, достаточно этой записи как доказательства.



Почему не стоит носить очки для плавания на школьных уроках плавания?

Хорошая ориентация под водой является элементарным навыком при плавании, нырянии и прыжках в воду. Раннее использование очков для плавания имеет последствием то, что ребенку позже будет труднее научиться преодолевать конъюнктивальный рефлекс и обучится всем базовым навыкам (кроме дыхания). В экстренных ситуациях, когда Ваш ребенок попадает непредвиденно под воду, быстрая и уверенная ориентация необходима для выживания. То-есть, существуют много аргументов против ношения очков для плавания на уроках плавания. Принимайте решение в пользу Вашего ребенка и против очков для плавания на уроках для начинающих.

Почему моему ребенку надо являться на уроки плавания, если его от них освободили?

Даже если активное участие в уроках плавания невозможно, учитель всегда будет стараться привлечь Вашего ребенка к участию в занятиях: как судью, как помощника, предоставляющего объекты или просто как наблюдателя над его одноклассниками. Все эти задачи важные ситуации для Вашего ребенка и таким образом дополнительные шаги к обучению плавать и без контакта с водой.

Почему ребенку надо нырять?

В этом вопросе часто присутствует серьезный страх родителей или детей. В большинстве случаев ребенок никогда не учился сознательно преодолевать конъюнктивальный рефлекс, то есть открывать глаза для ориентации под водой. Важно понимать, что это обстоятельство в конкретной ситуации может иметь тяжелые последствия для здоровья. Достаточно случайно перевернуть лодку или надувной матрас или упасть с причала, чтобы попасть в несчастный случай на воде. Представьте себе, что никто из присутствующих не научился нырять с открытыми глазами.

Совместимы ли аллергии совместимы с уроками плавания?

На этот вопрос можно дать ответ только тогда, когда известен аллерген и степень аллергии. Для лиц с пыльцевой аллергией погружение в воду может принести облегчение, так как близко к воде находится мало аллергенов. При тяжелом течении аллергии или высокой чувствительности, содержание хлора может привести к ухудшению состояния. Поэтому вопросы, связанные с уроками плавания всегда надо согласовывать с врачом Вашего ребенка.

Какую купальную одежду можно использовать?

Движение в воде будет успешным только тогда, когда сопротивление воды минимально и все необходимые движения возможно выполнять без ограничений. Это объясняет, почему прилегающая купальная одежда (плавки, купальник) предпочитают широкой одежде с большим количеством ткани. Дополнительная проблема состоит в том, что ткань, пропитанная водой, имеет высокий вес и осложняет выход из воды. Если у Вас есть вопросы, поговорите с учителем плавания, чтобы найти подходящее решение.

Почему надувные плавательные средства «нарукавник» непригодны для уроков плавания?

«Нарукавники» поощряют подъёмную силу и таким образом вертикальное положение тела в воде. Это кардинально противоречит цели обучения плаванию, так как невозможно создать эффективное движение вперед. Кроме того, воображаемое чувство безопасности часто приводит к страху, когда просят отказаться от «нарукавников». Вместе с неблагоприятным положением в воде обучение плаванию становится трудной задачей и стоит учителям на занятиях всего класса существенно больше усилий и времени.

Что надо знать о пирсингах и других украшениях тела?

Ответ очень простой. Действуют правила уроков физкультуры. Это означает, что для избежания травм обязательно удалить все украшения.

У моего ребенка после уроков плавания болят уши — что делать?

При регулярной боли в ушах при или после уроков плавания, уместно проконсультироваться у врача ЛОР, так как боль может иметь разные причины.

Обязательно заявлять о несчастном случае даже при маленькой ране?

При маленьких ранениях без прямых затрат документация производится в журнал для регистрации несчастных случаев. Эта запись служит в случае возможных осложнений как страхование против претензий со стороны страховой компании.

Задерживать дыхание

Кто долго может задерживать дыхание, тот прекрасно подготовлен к водному спорту (плавание, ныряние, серфинг) и к повседневной жизни. Кто может задержать дыхание дольше всех? Кто может дальше всех пробежать, задерживая воздух?



Так делаем на суше:

1. Выдыхать медленно и глубоко
2. Вдыхать медленно и глубоко
3. Задерживать воздух без напряжения
4. Выдыхать опять спокойно

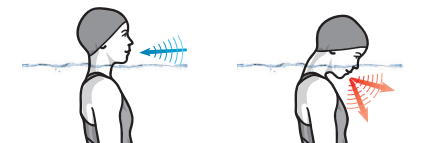
Выдох с сопротивлением

Сдвигать объекты трубочкой, надувать воздушные шарик, булькать пузырьки, двигать мячик от настольного тенниса по воде дыханием. Все это помогает укреплять легкие!



Выдох в воду

Симулируйте упражнения выдоха в воду. Выдыхайте лучше всего одновременно через рот и через нос.



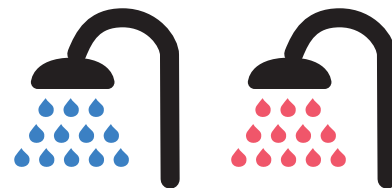
Разные ритмы дыхания

Упражняйте дома при разных видах дыхания разные его ритмы. Вот несколько примеров: [упражнение дыхания 1](#), [упражнение дыхания 2](#) и т. д.



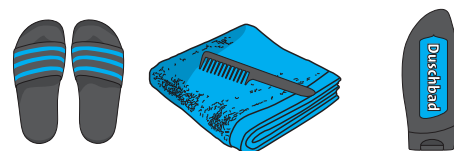
Ощущать разные температуры воды

Под душем, в ванне или раковине. Переменная температура воды важна для системы кровообращения сосудов. Ну и конечно для плавания!



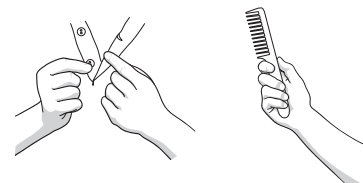
Мыло, гель и прочие

Гигиена играет в бассейне важную роль. Тренируйтесь с Вашим ребенком быстро принимать душ, мылиться и полоскаться, так как все это в бассейне он должен уметь делать самостоятельно и без надзора.



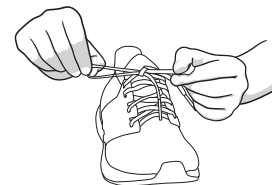
Быстро переодеваться

Опыт показывает, что дети теряют больше всего времени, когда они переодеваются. Поэтому и здесь: Быстрое раз- и одевание дает больше времени в бассейне.



Завязывать шнурки

При поступлении в школу Ваш ребенок должен уметь завязывать шнурки самостоятельно и правильно. Это тоже часто приводит к значительным задержкам после уроков плавания.



Что плавает, что нет?

Обсуждайте тему воды с Вашим ребенком в самых разных контекстах. Только если Ваш ребенок знает, почему утка плавает, а камень нет, он сможет использовать эти знания для себя во время уроков плавания.



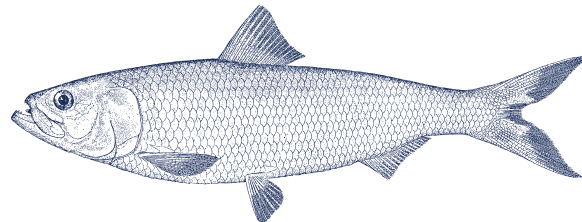
Садовый шланг

Нет ничего более увлекательного для детей, чем садовый шланг. Здесь Ваш ребенок может узнать много о воде и его свойствах. Давление и температура воды, задерживать дыхание: это все важные знания для уроков плавания.



Как дышит рыбка?

Простой вопрос, а ответить иногда не просто. Подготовьтесь к таким типичным вопросам детей. Будьте примером и если Вы что-то не знаете, позанимайтесь сами этой темой. Есть много что можно разузнать и много чему научиться!



Безопасность у водоемов

Посмотрите вокруг себя и объясните ребенку, почему у озера стоит щит с запрещающим знаком. Почему ни в коем случае нельзя прыгать в незнакомый водоем и что делать, если всё же что-то случится!



Дождик

Что делать, если вода после дождя бежит по улице. Надо, конечно, выйти на улицу и увидеть, что вода может сама по себе.



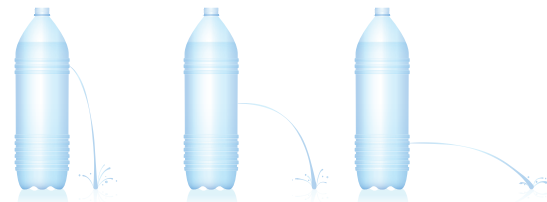
Весело на лодочке ...

Проводить время на воде всегда интересно. Но все равно нельзя забывать о возможных опасностях. Надзор, осторожность и пригодная одежда (спасательный жилет) помогут провести занимательные приключения в воде, на ней и у нее.



Физика также интересна

Вода восхищает нас. Она приходит к нам в виде кубика льда в чае, как дождик из облаков, в тарелке вкуснейшего бабушкиного супа или снежинки зимой. Выходите с Вашим ребенком на экспедицию и открывайте вместе с ним физические взаимодействия.



Бассейн

Ходите с Вашим ребенком как можно чаще в бассейн. Разнообразные опыты с водой важны, так как это позволит упражняться в реальных условиях в том, что Ваш ребенок будет делать на занятиях плавания.







Титул:	Учить и учиться плавать в начальной школе Информация и советы родителям
Издатель:	evoletics® media - ein Verlag der science on field GmbH
Редакция:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Авторы:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Оформление:	Иллюстрации: evoletics®
Издательское право:	science on field GmbH, 2021

Произведение, включая все его части, охраняется авторским правом. Использование без согласия издательства и авторов запрещено. Это действует, в частности, для электронного или другого воспроизведения.

Grafik Deckblatt/Seite 3:

- Ступени «уверенно уметь плавать», базовые навыки, базовая ступень плавания, уверенное плавание, привыкание к воде

Grafik Seite 6:

- Эмоции ребенка и эмоциональные ситуации: Радость, доверие, опыты, чувства, страхи, привычки, социальные взаимосвязи, коммуникация
- Биологические рефлексы и стимулы в воде: Дыхательный рефлекс, конъюнктивальный рефлекс, лабиринтный тонический рефлекс, рефлекс задержки дыхания, измененные зрение и слух
- Свойства и влияние воды Температура, силы, подъем, сопротивление воды, плотность, внешнее давление, глубина воды

Grafik Seite 11:

- Восприятие в воде по Д. Бейсе д-р. пед. Наук:
- Положение в воде, прикосновение, вкус, запах, слух, зрение, ощущение

Grafik Seite 13:

- Базовые навыки плавания
- Дыхание, ныряние, прыгание, кувырок, поворот, скольжение, передвижение

Grafik Seite 15:

- Срок страхования фондом страхования от несчастных случаев
- Приезд, Приход, Вход в бассейн, Дорога обратно, Выход из бассейна
- Подготовка, Уроки плавания, Гигиена тела, Душ, Переодевание вместе
- Уроки плавания, Приветствие и инструктаж, Время в воде для обучения, Уборка, Прощание

Grafik Seite 18:

- В бассейне: Не бегать! (Опасность скольжения), Соблюдать правила прыжков!, Не толкаться и не тесниться!, Быстро переодеваться и принимать душ
- Собираться: Упаковать все вещи за день до уроков, Следить за подходящей одеждой (Шапка, теплая одежда), Пища/Напитки, Билет публичный транспорт
- Коммуникация: Особое внимание при командах (громкость), Активно и сосредоточенно слушать указания, Сразу следовать указаниям
- Безопасность: Использовать указанные дороги к и от бассейна, Соблюдать правила дорожного движения, При проблемах со здоровьем сразу проинформировать учителя!, Заявлять об опасных ситуациях

Grafik Seite 21:

- Entschuldigung vom Schwimmunterricht
- Sehr geehrte(r), leider kann mein Sohn / meine Tochter aus gesundheitlichen Gründen am nicht am Schwimmunterricht teilnehmen. Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen. Mit freundlichen Grüßen, Unterschrift

