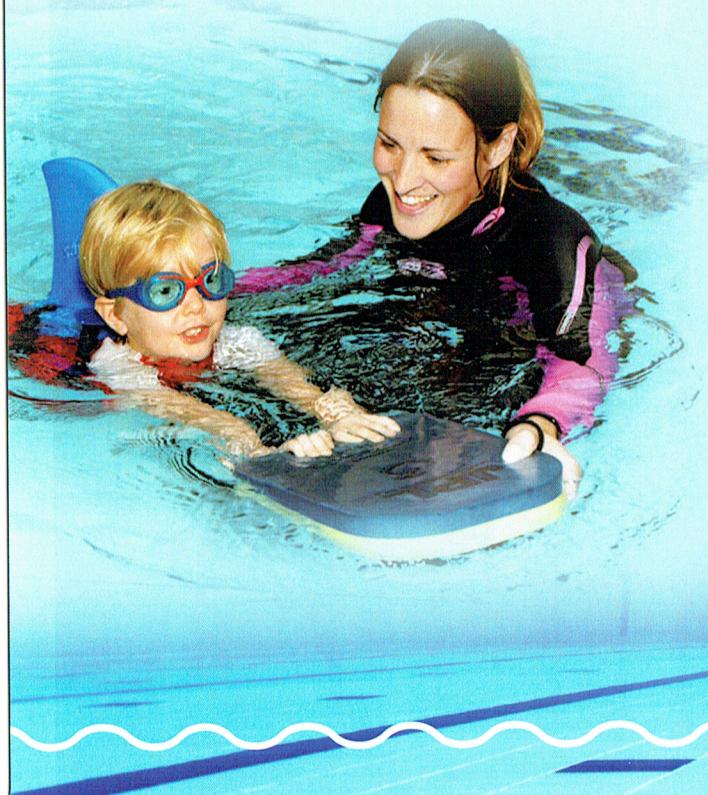


TĖVŲ KLAIDOS

Jei tévai neturi galimybės leisti vaikus į baseiną, jie imasi patys mokyti vaikus plaukti. Kartais téveliams atrodo, kad tik jbridės į vandenį mažasis ims pliuškentis kaip žuvis, esą tai paprasta. Todėl neretai tévai skubina vaikus, pyksta ir net šaukia ant vaiko. Tėvams sunku suprasti, kodėl vaikas jaučia vandens baimę (o taip gali būti), arba kodėl jam kažkas nepavyksta.

Taigi, jei apsiémėte vaiką mokyti plaukti patys, atminkite, kad jokiu būdu nevalia barti vaiko, nes jis ims dar labiau vengti vandens.



3 TAISYKLĖS, JEI PLAUKTI VAIKĄ MOKYSITE JŪS:

- Prie vandens vaiką pratinkite pamažu. Jei žaisdami vandenye prilaikote vaiką, paskui nusprendžiate paleisti, būtinai apie tai pasakykite, kad vaikas neišsigąstę. Jis turi jaustis saugus.
- Labai svarbu plaukiant taisyklings kvėpavimas: virš vandens įkvépti burna, po vandeniui iškvépti per nosj.
- Stebékite, kad vaikas neplauktų pakelta galva – šitaip išlenkiamas stuburas, užspaudžiamos gerklės ir vaikui būna sunku kvēpuoti.



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Respublikos g. 94-704 kab.,
LT-42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52 055
El. p. info@rsveikata.lt

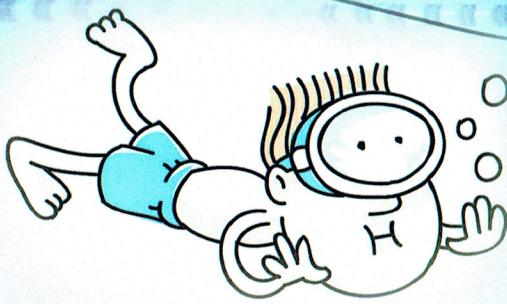
Taikos pr.15, LT-31107 Visaginas
Tel. (8 386) 70 135
El. P. visaginasvsb@gmail.com

www.rsveikata.lt

Aš – mažas delfinukas



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



MOKOMĖS PLAKTI

5–8 metų vaikų pratinimo
prie vandens pratimai:

1. Vaiko panardinimas į vandenį (pradžioje iki krūtinės, tada iki pečių, vėliau – visiškai) laikant jį ant rankų ir tupiantis su juo. Atliekant pratimus, reikia pratinti vaiką pasineriant sulaikyti kvėpavimą.
2. Tas pat pratimas, tik vaikas laikomas už rankų.
3. Plaukimasis brasu arba vaikščiojimas dugnu, kai vanduo siekia krūtinę arba pečius, o vaikas laikosi už kaklo, iš nugaro pusės.
4. Plaukimasis ant nugaro arba vaikščiojimas dugnu, kai vanduo siekia kaklą, laikant vaiką, gulintį ant krūtinės, už rankų.
5. Plaukimasis ant nugaro arba vaikščiojimas dugnu, kai vanduo siekia kaklą, laikant vaiką, gulintį ant nugaro, už pažastų ar prilaikant už galvos.

6. Mokymas išsiesti ir išlaikyti horizontalią padėtį (ant krūtinės ar nugaro) su mokytojo pagalba: pakištant ranką po nugara arba po pilvu; laikant už rankų, prispaustą prie šlaunų; pakištant ranką po nugara juosmens srityje; laikant už kelnaičių (maudymosi kostiumo), kai rankos:

- a) prispaustos prie šlaunų;
- b) ištestos į priekį;
- c) viena ranka ištestata į priekį, kita – prie šlaunies;
- d) delnai prispausti prie pakaušio (tik gulint ant nugaro). Iš pradžių pratimai atliekami, kai mokytojas stovi ant dugno, vėliau – kai eina dugnu.

7. Mokymas išlaikyti horizontalią padėtį (ant krūtinės arba ant nugaro) slenkant vandens paviršiumi po lengvo pastūmimo nuo vieno mokytojo pas kitą; nuo mokytojo iki baseino sienelės (kranto) arba atvirkšciai. Atliekant pratimus pamažu didinamas atstumas tarp mokytojų arba tarp mokytojo ir sienelės (kranto).



MOKOMĖS PLAKTI KRAULIU

1. Plaukiant krauliu krūtine atliekami pakaitiniai nepertraukiami rankų grybšniai ir kojų judesiai aukštyn žemyn.
2. Kūno padėtis beveik horizontali.
3. Veidas panertas į vandenį iki antakių linijos. Žvilgsnis nukreiptas žemyn ir šiek tiek pirmyn.
4. Ranka įdedama į vandenį plaštaka, arti išilginės kūno ašies, tada palengva lenkiama per alkūnę, traukiama į apačią atgal ir ištiesiama paliečiant nykščiu šlaunj. Iš vandens pirmiausia išnyra alkūnė, paskui ir visa ranka. Sulenkta per alkūnę ranka keliamama virš vandens atpalaiduota, plaštaka praeina arti kūno. Kai viena ranka baigia, kita pradeda grybšnį.
5. Kvėpavimas derinamas su rankų judesiais. Įkvepiama pro burną pasukus galvą į rankos, atliekančios grybšnį, pusę. Įkvepiant vienas skruostas ir ausis turi būti vandenye. Iškvepiama nuo galvos pasukimo į pradinę padėtį iki kito įkvėpimo. Kitas įkvėpimas gali būti atliktas po 2–3 arba daugiau grybšnių.
6. Vienam rankų grybšniui tenka nuo 2 iki 6 kojų smūgių.