

Учим грудничка плавать и нырять:

как и когда начинать занятия с новорожденными дома в ванне.

С самого рождения дети уже способны плавать: могут задержать дыхание под водой и с удовольствием плещаются в ванной. Объясняется это врожденными рефлексам — до появления на свет малыш в мамином животе пребывал в жидкой среде. Приблизительно к трем-четырем месяцам эта врожденная реакция угасает, и учить кроху держаться на плаву придется намного позже. Однако суть подобных занятий с новорожденным состоит не в том, чтобы сделать из него будущего олимпийского чемпиона. Все чаще педиатры высказываются о том, что грудничковое плавание приносит неоценимую пользу. Регулярные водные процедуры учат детей спокойно относиться к перепадам температуры. Благодаря закаливанию укрепляется иммунитет, что снижает вероятность простудных заболеваний, способствует динамичному физическому развитию и помогает предотвратить разнообразные проблемы со здоровьем. Результатом систематических занятий становится формирование правильной, красивой осанки, крепкого мышечного корсета для детского позвоночника. Водные упражнения намного эффективнее для совершенствования двигательной системы, чем массаж и поглаживание. Они укрепляют или, наоборот, расслабляют мышцы спины, рук, ног и шеи. Кстати, юные пловцы раньше начинают ползать, вставать на ноги и ходить (что умеет ребенок в 1 год). Во время купания, когда у ребенка немного затруднено дыхание и организму не хватает кислорода, детский организм дополнительно выделяет красные кровяные тельца (эритроциты), что способствует росту уровня гемоглобина. Плавание и ныряние положительно воздействует на легкие и сердечно-сосудистую систему, помогает стимулировать кровоснабжение органов и нормализовать артериальное давление. Когда ребенок ныряет, затекающая вода прочищает гайморовы пазухи. А это профилактика насморка у новорожденного. Также промывается детский носик, удаляются все бактерии, пылевые частицы и возможные аллергены. В воде ребенок успокаивается, избавляется от страхов. Также водные процедуры укрепляют связь между мамой и младенцем, уделяя время малышу при занятиях плаванием, вы сможете лучше понять язык его тела и жестов, что позволит вам быстрее найти взаимопонимание со своим крохой. Ребенок, наученный с рождения плавать, не будет бояться открытых водоемов. Еще один несомненный плюс — многие детки, поплавав и поныряв, быстро засыпают и не тревожат молодую мамочку почти всю ночь. Что, согласитесь, немаловажно!

Научить новорожденного плавать не составит для родителей особого труда, если придерживаться основных рекомендаций. Оптимальный возраст Начинать обучение следует с трех-четырех недель. Во-первых, к этому моменту заживает пупочная ранка. Во-вторых, ребенок прибавляет в весе, понемногу адаптируется к новой действительности. Наконец, младенческие рефлексы (плавательный и дыхательный) еще не затухли. Подготовка ванны

Все процедуры следует проводить в привычной для крохи обстановке. Перед погружением помойте ванну обычным хозяйственным мылом, а раз в неделю промывайте ее содой, не забывая тщательно споласкивать. Будьте осторожны с раствором марганцовки и травяными отварами – ребенок может наглотаться жидкости. После получения основных плавательных навыков вы можете перейти к более профессиональным урокам – в бассейне. Температура воды Первые тренировки выполняйте при средней температуре в 35 °С. Понемногу ее можно снижать, но помните – маленьким деткам до трех месяцев нельзя купаться в воде, чья температура ниже 32 °С. Чтобы создать идеальные условия, следите за детским поведением: если малыш плачет при погружении в течение нескольких минут, вода для него слишком холодная; если он сначала хныкает, а потом замолкает и активно барахтается руками и ногами, вы выбрали оптимальную температуру; если он излишне расслабленный и пассивный, ванна слишком теплая. ПОДРОБНО: Оптимальная температура воды для купания новорожденного ребенка Во время купания вода постепенно остывает, но не торопитесь доводить ее до первоначальной температуры. В этом и заключается смысл процедуры – происходит закаливание малышей. Как проводить занятия по грудничковому плаванию? Водные процедуры нужно выполнять приблизительно через час после приема пищи: младенец еще не проголодался, а молоко уже усвоено. Еще один важный момент – занимайтесь только с выспавшимися детьми во избежание слез и капризов. Склоняться над ванной, удерживая малыша в воде, достаточно тяжело – достается и спине, и плечам. Попробуйте делать это, сидя на стуле. Пол в ванной комнате обязательно застелите резиновым ковриком, чтобы было не так скользко. Возьмите с собой чистую пеленку – ею вы сможете вытереть новорожденного после заплыва. В нее также можно укутать грудничка, перед тем, как занести его в детскую. Впрочем, если в квартире нет сквозняков, врачи рекомендуют немного промокнуть кожу крохи, не вытирая досуха, и отнести его в кроватку голышом. Это еще один действенный способ закаливания.

Итак, все готово к купанию – ванна наполнена чуть теплой водичкой, а ваше чадо в прекрасном настроении. Сначала дотроньтесь его рукой до водной поверхности, потом погрузите в нее ступни ребенка. Опускайте кроху вертикально, не прекращая разговаривать уверенным, спокойным голосом. В грудничковом плавании применяют два вида поддержек: под подбородок и под затылок. В первом случае младенец лежит на воде животом вниз, а вы придерживаете его головку так, чтобы детский подбородок находился на вашей ладони. При втором варианте ребенок лежит на спине, а вы подхватываете его голову за затылок. Попробуйте обе позиции и выберите ту, которая нравится вашему чаду больше всего. Если вы думаете, что водные процедуры в домашних условиях – неинтересное мероприятие, то вы ошибаетесь. Безусловно, у грудничка не

будет возможности выполнять сложные кульбиты под руководством инструктора, но несколько несложных манипуляций вы сможете провести самостоятельно.

Толчки и повороты Приближайте ножки малыша к стенкам ванны. Почувствовав опору, он станет отталкиваться от бортиков и попытается плыть. На данном этапе ваша помощь минимальна – нужно всего лишь поддерживать кроху, который станет переворачиваться со спинки на животик. Плескание Ребенок лежит на животе, полностью погрузившись в водичку, а вы придерживаете его голову за подбородок. Покажите ему, как необычно выглядят разбегающиеся по воде круги, если немного поплескаться. «Плывем за корабликом» Исходное положение, как в предыдущем занятии. Поместите перед крохой игрушку для купания и попробуйте ее достать, говоря при этом: «Погляди, наша лодочка уплывает. Давай ее догоним». Необходимо постепенно наращивать скорость и длину «дистанции». «Восьмерка» Когда малыш научится двигаться по прямой линии, попробуйте перейти к следующему уроку. Его можно выполнять и на спинке, и на животике. «Рисуйте» ребенком цифру 8, индивидуально подбирая скорость выполнения задания. «Качели» Переверните младенца на живот, придерживая головку за затылок и подбородок, чтобы она оставалась над водой. Имитируйте плавание вперед-назад и верх-низ (погружая и поднимая), совершая плавные движения. Внимание, ныряем! Пожалуй, самый непростой элемент грудничкового плавания – ныряние. И сложен он не для детей, а для родителей из-за боязни, что их ненаглядное чадо захлебнется. Однако ребенок с рождения умеет задерживать дыхание, ему об этом нужно лишь напомнить. Прежде чем окунать малыша с головой, следует подготовиться. Произнесите ключевое слово «Ныряем!» и дуйте грудничку в лицо. Он сразу же закроет глаза и задержит дыхание. Повторяем упражнение 10 дней. Затем задание чуть усложняется: после оговоренной фразы необходимо подуть и побрызгать на лицо водой. Усвоили этот этап? Переходите, собственно, к полному погружению. Старайтесь делать первые нырки, когда ваш маленький пловец находится в добром расположении духа и успел немного искупаться. Произнесите знакомую команду и опустите его не очень глубоко на пару секунд. Позже время погружения можно увеличить до пяти-шести секунд. Противопоказания к занятиям Перед началом систематических водных процедур проконсультируйтесь с лечащим педиатром. Он объяснит, подходит ли это занятие для вашего отпрыска, и выявит возможные ограничения. Плавание противопоказано при следующих отклонениях в здоровье: нарушения опорно-двигательного аппарата, при которых требуется фиксация конечностей; врожденные сердечные болезни; гнойные дерматиты; простудные и вирусные заболевания (после курса лечения можно плавать); расстройства неврологического типа, которые сопровождаются судорогами. Помните, что нельзя настаивать и заставлять детей купаться, плавать и особенно нырять. Подобные усилия не добавят крохе здоровья, а, напротив,

приведут к психологическим проблемам. Итак, грудничковое плавание – чрезвычайно увлекательное и крайне полезное мероприятие. Ребенок погружается в знакомую для него среду, развивает мышечную систему, укрепляет иммунитет и узнает окружающий мир. Малыши, которые начали плавать с первых дней жизни, лучше адаптируются к условиям детского сада и школы. Разве это не веская причина заняться плаванием со своим чадом?