

Консультация для родителей: «Грудничковое плавание»

Цель: Создать представление о методике грудничкового плавания

Задачи: - заинтересовать родителей в раннем развитии ребенка

- познакомить с особенностями и правилами занятий.

Содержание

Вода в жизни человека играет огромную роль. Вода — удивительная жидкость. У неё нет ни цвета, ни вкуса, ни запаха. Калорийность воды равна нулю. Некоторые люди называют её, настоящей загадкой. В воде удивительным образом сочетается как простота, так и сложность. Казалось бы: в молекуле воды всего три атома — один кислорода, и два водорода. Тем не менее, учёным всё ещё не ясно до конца, как действуют эти молекулы. Но точно известно одно: не будет воды — не будет и жизни на Земле.

Многие современные родители являются поклонниками различных методик для раннего развития детей. В последнее время особой популярностью пользуется грудничковое плавание.

Формирование и развитие человеческого зародыша происходит в утробе женщины, в водной среде – амниотической жидкости. Малыш чувствует себя в таких условиях достаточно комфортно. Поэтому едва родившийся грудничок отлично справляется с водной средой. Он умеет дышать под водой и держаться на ней. С дальнейшим взрослением ребенка эти способности постепенно пропадают. Они сохраняются у детей до одного года.

Польза и вред раннего плавания является предметом постоянных споров между педиатрами и родителями. Между тем, грудничковое плавание имеет многолетнюю историю. Еще в 1939 году австралийка по фамилии Тимерман по совету своего доктора стала брать с собой в бассейн грудничка. Женщина заметила, что малыш с первого посещения начал буквально расцветать в воде, а после и развиваться гораздо быстрее сверстников. Вскоре госпожа Тимерман написала книгу, которая стала учебным пособием для всех родителей, желающих заниматься грудничковым плаванием со своим малышом.

При появлении на свет новорожденный получает большой набор инстинктов. Они действуют, пока малыш совсем мал, и его мозг еще не способен взять защитную функцию на себя. Плавательный рефлекс является одним из врожденных инстинктов.

Как оказывается, дети плавают с самого рождения. Как же действует такой рефлекс? Если грудничка опустить в воду, он автоматически задержит дыхание. В этот период сердцебиение крохи становится медленнее, что позволяет меньше расходовать кислород. Циркуляция крови осуществляется преимущественно возле головного мозга и сердца, которые являются органами жизненно необходимыми. Поэтому груднички могут оставаться под водой дольше взрослого человека без вреда для здоровья. Толчковый рефлекс позволяет малышу плавать в воде без всяких сложностей. Причем кроха легко может делать это самостоятельно без посторонней помощи.

По утверждениям большинства специалистов, такая методика пойдет малышу только на пользу. Во время плавания вода мягко массирует все тельце малыша, в том числе и

животик, что является профилактикой колитов. Укрепление скелетной мускулатуры. Малыши, которые плавают, намного быстрее развиваются физически, чем их сверстники. Укрепление организма. Сильный, закаленный ребенок реже болеет ОРЗ и легче переносит вирусные заболевания. Интеллектуальное развитие. Груднички, которые ныряют и задерживают дыхание, развиваются быстрее одногодок. Задержка дыхания на 7-8 сек. приводит к усиленному питанию мозга, чем обуславливает быстрое развитие интеллекта. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Контраст температур воздуха и воды, активные движения в воде – все это укрепляет не только скелетную, но и сердечно-сосудистую мускулатуру, развивая систему кровообращения. Занимаясь в группе, малыш видит, что он такой не один, есть другие мамы, инструктор, такие же детки как он. Это первый шаг к осознанию того, что малыш живет в обществе.

Исследования ученых доказали – большинство детей, которые постоянно занимаются плаванием, начинают раньше своих сверстников сидеть, ползать и ходить.

Груднички, которые ныряют и задерживают дыхание, развиваются быстрее одногодок.

Если одни родители купают малыша с особой осторожностью на подставке в детской ванночке, то другие, напротив, придерживаются утверждения «научиться плавать раньше, чем ходить». Именно последним важно знать основы грудничкового плавания.

С какого возраста начинать?

Мнения специалистов насчет возрастных ограничений к плаванию для очень маленьких детей, расходятся. Но большинство считает, что чем раньше родители начнут приучать младенца к плаванию, тем лучше. Поэтому, если пупочная ранка у крохи полностью зажила, можно без страха и сомнений приступить к приучению малыша к водной среде.

Специалисты отмечают, что врожденные рефлексы начинают утрачиваться к трем месяцам жизни малыша. Если упустить это время, новорожденному будет сложнее адаптироваться в водной среде.

Лучше начинать первые занятия, когда ребенку еще не исполнилось одного месяца с момента рождения. Организовывать плавание для малышек можно не только в бассейне, но и в домашних условиях, в ванной. Для новорожденного ванна будет казаться большой. Один из родителей должен совместно с карапузом заниматься плаванием. На первое занятие настоятельно рекомендуется пригласить квалифицированного специалиста по купанию грудничков.

Чтобы начать занятия плаванием в раннем возрасте, родителям настоятельно рекомендуется ознакомиться с особенностями, советами специалистов, отзывами и правилами методики.

Как раннее плавание влияет на организм малыша:

- После проведения исследований, было доказано, что расслабление крохи в воде позволяет в дальнейшем быть увереннее и смелее, а также не бояться водной глади;
- Выпрямление ног и рук;
- Формирование правильной осанки;
- Организм малыша с раннего возраста привыкает к температурным перепадам, что укрепляет иммунитет;
- Формирование крепкого здорового сна;
- Нормализация работы сердечно-сосудистой деятельности;
- Положительное влияние на артериальное давление, кровообращение и работу легких;

- Профилактика аллергии и инфекций;
- Активизация работы головного мозга;
- Укрепление мышечной ткани.
- Процедуры на воде для малыша намного полезнее, чем массаж. Они не только укрепляют мышцы всего организма, но и расслабляют их.

Также польза раннего плавания еще в том, что активно налаживается связь крохи с мамой. Поэтому малыш более спокоен, меньше плачет и капризничает.

Принципы и правила плавания в ванной:

Новоиспеченные родители должны осознавать всю серьезность данного мероприятия. Чтобы заниматься грудничковым плаванием, нужно ответственно и максимально внимательно подойти к изучению информации об этой методике. Рекомендуется предусмотреть следующие моменты, для того чтобы плавание крохи было комфортным:

- Если вы заметили, что карапуз не настроен на процедуру, плачет и капризничает, не стоит настаивать на своем. Не заставляйте кроху – отложите занятие.
- Время водных занятий подбирается правильно. Младенец должен быть в приподнятом настроении и выспавшимся. Не проводите процедуру на голодный желудок или сразу же после кормления ребенка. Наиболее удобное время для проведения упражнений – спустя час после приема пищи.
- Предварительно перед процедурой подготавливается пеленка, которой обтирается малыш после плавания;
- На пол в ванной комнате лучше положить прорезиненный коврик. Он поможет избежать чрезмерного скольжения.
- Температура воды является очень важным параметром, к которому нужно отнестись внимательно. Нельзя слишком резко снижать температуру воды, но и высокой она тоже не должна быть. Температурный режим воды снижается под постоянным контролем и постепенно, без перепадов. В первые дни водных упражнений температура должна быть не ниже 35 – 36 градусов, меньше не допускается. Температура в 32 градуса должна быть наименьшей. Больше понижать ее нельзя. Обязательно следует уделять внимание тому, чтобы новорожденному при выполнении упражнений было максимально комфортно.

Водные упражнения можно проводить регулярно. После систематических занятий родители увидят существенные изменения в поведении новорожденного. Кроха станет спокойнее, его сон стабилизируется.

С чего же начинается раннее плавание?

Когда ванна полностью готова к процедуре, начните знакомство крохи с водой. Не нужно делать резких движений. Знакомить новорожденного с водной средой нужно максимально постепенно. Вначале намочите ручки малыша, затем стопы и только после этого погрузите ножки в воду.

Следующим движением будет погружение всего тельца грудничка. Погружать кроху нужно не в горизонтальном, а в вертикальном положении. С малышом нужно все время разговаривать и понемногу поливать тельце водой. *Обратите внимание*, в 3 месяца у ребенка врожденные рефлексы начнут понемногу угасать. Поэтому, если родители решили научить ребенка раннему плаванию, сделать это нужно пораньше.

Родителям младенца настоятельно рекомендуется хорошо изучить два вида поддержки крошки в воде: под затылок и под подбородок. В первом случае такая поддержка используется, когда младенец плавает на спине. Вторая поддержка выполняется, когда кроха расположен на животике.

Можно освоить одну из поддержек, но лучше, если вы освоите сразу две. Чередование этих поддержек будет очень полезным. Движения карапуза при плавании будут более уверенными и раскованными, если использовать специальный круг. При регулярных занятиях вы сможете приучить младенца уверенно купаться и плавать самостоятельно.

Комплекс упражнений для плавания с грудничком

Существует несколько разновидностей упражнений и поддержек новорожденных при занятиях в воде. Их можно применять по очередности. Папа или мама, которые занимаются с карапузом, определяют, какие из поддержек нравятся крохе больше всего. В процессе проведения упражнений на воде родители должны быть умиротворенными, чтобы беспокойство и волнение не передавалось малышу.

- Поддержка под затылок

Это упражнение, с которого начинается раннее плавание. Один из родителей поддерживает новорожденного рукой под затылок, когда тот плывет на спине. Эта поддержка является первой, поэтому, самое главное, ее нужно проводить очень внимательно и ответственно. Перед началом выполнения эту поддержку настойчиво рекомендуется изучить.

- Поддержка под подбородок

Также первая поддержка, с которой знакомится кроха на первом этапе плавания. Кроху поддерживают рукой за подбородок, когда он плывет на животике. Поддержка под подбородок тоже требует особого изучения. Изучив две основные поддержки, родители смогут чередовать их и уверенно пользоваться.

- Плавание по прямой

Карапуза переворачивают на животик и удерживают в таком положении, придерживая подбородок. На некотором расстоянии от него помещают интересную игрушку, до которой кроха пытается добраться и старается активно грести. Игрушку понемногу отдаляют от маленького пловца, а поддержку уменьшают, давая малышу почувствовать силу воды. Карапуз чувствует, что вода держит его, и ведет себя в ней уже увереннее.

- Толчки и повороты

Это упражнение в большинстве случаев нравится всем малышам. Ребенка приближают к стенке и дают ему возможность оттолкнуться. Один из родителей поддерживает его, но старается принимать минимальное участие. Кроха должен самостоятельно почувствовать силу своих отталкиваний и расстояние, на которое он проплывает.

- Плескание

Новорожденный расположен на животике. Его держат одной рукой за подбородок, а второй показывают аккуратные плескания: круги на воде, стекание воды по руке. Малышу будет это интересно. Вскоре он сможет освоиться лучше в водной стихии и будет самостоятельно плескаться, не имея страха. Данное упражнение специалисты рекомендуют выполнять до тех пор, пока кроха полностью не привыкнет к воде.

- Плыдем за игрушкой или догонялки

Упражнение выполняется на животике, малыша аккуратно придерживают под подбородок. Плавающего грудничка учим догонять уплывающую от него игрушку. Родитель показывает жестами и говорит о том, что игрушка уплывает. Ее необходимо

догнать. В процессе упражнения скорость плавания игрушки чуть-чуть увеличивают. Малыш изо всех сил пытается ее догнать.

- Восьмерка

Данное упражнение выполняется при условии, когда малыш уже освоил технику плавания по прямой. Упражнение может выполняться на спине или животе. Ребенок плавает по форме восьмерки. С каждым занятием размер цифры нужно увеличивать.

- Качели

Упражнение, как и многие другие, выполняется в положении, когда грудничок находится на животике, и является начальным этапом нырянию. Ребенка поддерживают за голову таким образом, чтобы она находилась над водой. Карапуза опускают вниз, а затем вверх.

- Ныряние

Ныряние младенца под воду является серьезным и ответственным этапом. Многие родители очень волнуются перед тем, как новорожденный будет выполнять процедуру ныряния. Родители боятся, что малыш может захлебнуться под водой. На самом деле, такой страх необоснованный.

При правильной подготовке ребенка к этому этапу, вреда для его здоровья не будет. Ребенок с легкостью задержит дыхание под водой. Ему только нужно напомнить, как это делать. Нырять научить грудничка может каждый родитель, внимательно изучив особенности и правила занятий.

Перед тем как приступить к выполнению упражнения, нужно предупредить малыша о погружении словом «ныряем» и прикрыть ему глаза рукой. У крохи произойдет автоматическая задержка дыхания при погружении в воду с головой.

Такие действия проводятся в течение десяти дней, после поставленную задачу нужно усложнить. Теперь после команды нужно не просто прикрыть глаза крохе, но и слегка брызнуть на личико водой. Первые промежутки времени нахождения новорожденного под водой должны быть около нескольких секунд. Далее с каждым днем время чуть-чуть нужно добавлять.

Как поясняют специалисты, занятия грудничковым плаванием до года – это не совсем полноценное плавание. Опытные инструкторы по плаванию для грудничков учат детей привыканию к водной среде.

Основной целью плавания является не окунание его в воду, а польза, от проделанных процедур. Несмотря на то, что мнения специалистов о раннем плавании неоднозначны, доказано, что водные упражнения полезны малышам.

Если родители чувствуют неуверенность в собственных силах и знаниях для начала самостоятельного обучения карапуза, лучше записаться на специальные занятия в бассейне с инструктором для грудничков.

Рогозина Н.В.,
инструктор по физической культуре