**Советы для родителей**

**Учимся дышать в воде и на суше.**

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время. Начать обучение плаванию Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

*Задержка дыхания.* Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

*Длительная задержка дыхания*. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

*Громкий выдох*. Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

*Крошки на столе*. Просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

*Листочек.* Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 15 см ото рта. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?

*Надуй шар.* Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов: условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.

*Сделай ямку*. Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

*Дырка.* Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

*Подуй на игрушку*. Дуем на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

*Выдох в воду*. Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

*Пузыри.* Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

*Выдохни в воду*. Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду. Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

**Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.**

**Вода - привычная и уютная среда для новорожденного**

**За:**

Вода – источник жизни и здоровья, благодаря которому существуем мы и окружающая природа. Водная стихия не является для новорожденного чем-то новым и неизвестным. Девять месяцев малыш плавал, играл, спал, сосал свои пальчики, существовал и развивался в околоплодных водах, в водной среде.

Период внутриутробного развития для малыша является одним из самых прекрасных. Ему тепло, безопасно, малыш сыт, всегда рядом. Он чувствует мамино сердцебиение, ее голос и прикосновения. Поэтому с рождения водная среда для младенца является близкой и знакомой. В воде он чувствует себя уютно и комфортно.

**Против:**

После 32 недель беременности значительно выросший плод облекается тканями матки и начинает испытывать их давление. Околоплодные воды - генетически однородный ребенку материал. Они обеспечивают равномерное распределение давления матки и предохраняют органы и ткани младенца от деформации.

При этом малыш находится в жидкости, но не в воде, и никуда не плывет. Ему там очень тесно, особенно на последних месяцах беременности. Ощущение жидкости может быть приятно ребенку, но только не ощущение бесконечного пространства, заполненного жидкостью. У жидкости должны быть четкие границы.

**Врожденные рефлексы доказывают, что ребенок может плавать**

**За:**

Грудничкам свойственны брыкательные (почти брасом) движения, малыши легко удерживаются на воде, что придает им особую плавучесть. Благодаря подражательному рефлексу ребенок повторяет движения взрослого, с которым вместе находится в воде и быстрее учиться плавать. У деток в этом возрасте отсутствует страх воды и они с легкостью задерживают дыхание под водой.

**Против:**

Рефлексы новорожденных — это так называемые защитные (оборонительные) рефлексы. Они сохранились для использования в критических ситуациях, когда надо спасти жизнь. Вызывая или стимулируя эти рефлексы, мы искусственно ставим новорожденного в ситуацию спасения своей жизни. Эти рефлексы с возрастом пропадают, и им на смену приходят осознанные действия. Поддерживать и стимулировать рефлексы — ненужное и опасное занятие.

Кстати, задержка в угасании защитных рефлексов встречается у детей с серьезными нарушениями центральной нервной системы.

Раннее плавание полезно для здоровья малыша

**За:**

Практически всем детям после рождения свойственен повышенный тонус мышц. Это и понятно, девять месяцев малыш находится в позе эмбриона. В такой позе ручки, ножки и подбородок плотно прижаты к туловищу и мускулатура плода находится в сильном напряжении.

Во время плавания малыш расслабляется, ощущение своего веса изменяется и излишний тонус мышц снижается. У ребенка укрепляются мышцы спины, шеи, живота, ручек и ножек.

Во время занятий укрепляется сердечно-сосудистая система малыша. При задержке дыхания во время ныряний стимулируется кровообращение мозга, и грудничок развивается быстрее.

Дыхание в воде становится активным и более глубоким, объем воздуха, который входит и выходит через легкие, увеличивается и организм получает больше кислорода. Это профилактика заболеваний дыхательной системы новорожденного.

Из-за большой сопротивляемости воды происходит естественное укрепление опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка. Активное движение ног является профилактикой развития плоскостопия, происходит массаж кожи малыша.

Водные процедуры способствуют общему закаливанию организма. Повышается сопротивляемость к вирусам. Грудничковый ребенок реже болеет, лучше спит и ест.

**Против:**

Педиатры считают постепенность главным принципом занятий ранним плаванием. Возобновлять прерванные на время занятия рекомендуют так, как будто к ним приступают впервые, со строгим соблюдением правил постепенности и только после консультации с врачом. Занятия прекращают, если:

ребенок в воде перевозбуждается;

появляются выраженные вегетативные реакции в виде «гусиной кожи», мраморности кожного покрова, синюшной окраска кожи;

возникает кратковременный эпизод остановки дыхания.

Некоторые исследователи считают, что из-за попадания воды в нос или глотку «легко может развиться воспалительный процесс, в частности евстахиит и отит» (профессор Ж. Рапопорт, Красноярск). «Ребенок может заглатывать воду, а это грозит инфицированием желудочно-кишечного тракта, асфиксией» (профессор Р. Дьякова, Москва).

Даже если мама не проныривает своего ребенка, он все равно заглатывает воду из бассейна. Надо быть очень хорошим специалистом, чтобы удержать малыша на поверхности, не дав ему глотнуть воды. *А это то же самое, что и допаивание грудничка водой, только в десятки раз более грязной, чем мы пьем сами.*Отсюда и желудочно-кишечные расстройства.

**Начинать плавать с ребенком нужно как можно раньше**

**За:**

Большинство родителей считают, чем старше ребенок, тем быстрее он научится плавать. Это заблуждение. Груднички очень быстро приспосабливаются к изменениям в окружающей их среде.

Самый ранний возраст для занятий с грудничком – 2-3 недели после того как заживет пупочная ранка. Перед тем как начать занятия плаванием проконсультируйтесь с участковым педиатром. Заниматься с малышом можно и нужно дома, каждый день в одно и тоже время. А по возможности, посещать специальные занятия в бассейне с тренером для детей такого возраста.

Не все родители готовы самостоятельно заниматься с ребенком и, тем более, учить его нырять. Это кажется очень сложным и опасным, но можно пригласить инструктора грудничкового плавания, который научит проныривать грудничков.

**Против:**

В отличие от плавания в ванной или в бассейне, купание в пеленке возвращает новорожденному комфорт внутриутробной жизни, в котором он провел так много времени. Пеленка напоминает тесноту матки и объем воды для купания соответствует внутриутробному. Такое купание является адаптационной и оздоровительной процедурой, не имеющей противопоказаний. Во время подобного купания кроха безмятежно спит, многие дети во сне улыбаются.

Более того, ребенок, умеющий плавать в бассейне, не сможет плавать в открытом водоеме. По-настоящему он этому научится лет в 6-7. В старых учебниках для преподавателей физкультуры сказано, что учить детей плавать следует не ранее 6 лет. В течение первых 5-6 лет любому ребенку приходится почти галопом проскакать через столетия эволюции. Не стоит перегружать его необходимостью осваивать еще и плавание.

**Перед походом в бассейн обязательна консультация врача**

**За и Против:**

Раннее плавание иногда рекомендуют при серьезных отклонениях в работе центральной нервной системы (например, ДЦП, аутизм и т. д.). Но, как прием любых сильнодействующих препаратов, начало занятий в бассейне требует обязательной консультации со специалистом.

Пообщайтесь с врачом, поскольку бассейн может усугубить течение некоторых болезней, спровоцировать возникновение отитов, усилить проявления дыхательной аллергии, нередко может являться причиной аллергического дерматита.

Как видите, аргументов много и у сторонников, и у противников грудничкового плавания. Единственный тезис, относительно которого соглашаются обе стороны - это необходимость консультации с врачом перед началом занятий в бассейне. А ходить на плавание со своим грудничком или нет, решать только вам.