**Советы для родителей**

**Зачем младенцу плаванье?**

1. Плавание способствует ускорению развития малышей, но не только физического, но и психомоторного, снижает [гипертонус мышц](http://www.uaua.info/grudnichok/zdorovye-baby/article-24933-gipertonus-u-rebenka-simptomy-i-lechenie/" \t "_blank), который часто встречается у новорожденных.

2. Нахождение в воде помогает крохе быстрее овладевать своим телом, например, он может ходить по дну ванной или отталкиваться от бортиков.

3. Также вода является своеобразным массажером, который  нежно разминает кожицу ребенка, улучшая кровообращение и укрепляя нервную систему.

4. Благодаря плаванью повышается устойчивость организма малыша  к перепаду температуры и укрепляется его иммунитет в целом.

5. У малышей первого года жизни любые занятия физическими упражнениями, а особенно плаваньем, дают мощный толчок развитию мозга. Ведь любые упражнения, сопряженные с усилиями, неизбежно увеличивают объем легких, а это, в свою очередь, способствует лучшему снабжению кислородом органов и тканей, и в первую очередь мозга.

***Когда лучше начинать плавать?***

Лучше всего начинать заниматься плаваньем с грудничком с 3-5 недельного возраста, пока малыш еще «помнит» водичку и не боится ее. К этому возрасту еще сохраняется «плавательный» рефлекс, поэтому научить ребенка плавать проще всего.

***Как подготовить ванную?***

В помещении, где проводятся занятия, не должно быть жарко, вполне достаточно комнатной температуры (чтобы при выходе из ванной комнаты, не было сильного перепада температуры).

Необходимо тщательно вымыть ванну детским мылом и желательно почистить пищевой содой. После этого хорошо ополоснуть горячей водой.

В какое время лучше плавать?

Все зависит от режима дня вашего крохи — выберите самый длительный период бодрствования (лучше в первой половине дня). Проводите заплывы всегда в одно и то же время — для малыша важен строгий режим дня. Начинайте занятия так, чтобы завершить их примерно минут за 15 до начала кормления.

***Какая должна быть температура воды?***

На первых занятиях 37°С, к 20-му ее постепенно снижают на 0,5°С (до З6,5°С), продолжая снижать каждые следующие пять занятий на 0,5°С, доводя ее к 25-му занятию до 34°С.

Нахождение ребенка в воде будет составлять около 10-12 или 15 минут, а к трем месяцам регулярных занятий может дойти до 20 минут.

***На что еще следует обратить внимание?***

Перед тем, как начать плавать, малыша обязательно следует показать педиатру, ортопеду и невропатологу. Только убедившись, что ребенок здоров можно его допускать к плаванию.

Желательно чтобы несколько первых занятий провел специалист по грудничковому плаванью и показал, как правильно совершать поддержки малыша. Только после этого вы можете смело приступать к урокам плаванья самостоятельно.

К инструкторам по раннему плаванию выдвигается обязательное требование – медицинское образование (допустимо, фельдшерское), а не только опыт или окончание специализированных курсов. Часто грудничковое плавание осуществляется даже на базе детской поликлиники.

Будет ли плавать ваш малыш, зависит только от родительской позиции. Но если ребенку позволяет здоровье, лишним ранее плавание никогда не станет, а только принесет огромную  пользу.

**Когда и как начинать занятия с малышом?**

Начинать занятия плаванием можно, когда заживет пупочная ранка, обычно это в 2-3 недели. Поначалу родители занимаются ребенком в обычной домашней ванне. Когда ванна становится мала для малыша, и он приобретает начальные навыки, можно переходить в бассейн. Как правило, это происходит в 2 месяца.

Девять месяцев до рождения ребенок плавал в околоплодной жидкости. И если же вы ничем не спугнете его, то он с удовольствием воспримет и воду в ванне.

Заниматься с ребенком нужно тогда, когда у него хорошее настроение, он сыт, не хочет спать, ему ничего не мешает. Вы должны быть весело настроены и приветливы. Занятия плаванием желательно превратить в увлекательную игру, которая будет доставлять удовольствие и Вам, и ребенку. Вам нужно набраться терпения и не торопиться. Постепенно наращивать нагрузки, постепенно добавлять новые упражнения. Помните, что Ваша главная цель – не достижение результата, а удовольствие и здоровье Вашего малыша. Вы должны быть спокойны, и ваши руки должны уверенно и надежно поддерживать ребенка. Ребенок чувствует Ваше настроение. Важно не вызвать у него страха, переутомления и недоверия к воде. Однажды допущенная ошибка может надолго отбить у ребенка желание научиться плавать.

Грудной ребенок не знает что такое страх, он не боится воды. Во время пребывания в утробе матери его постоянно окружали околоплодные воды, и если в ванне у ребенка появляется страх, то виновника нужно скорее искать среди родителей.

Занятия плаванием проводятся в большой ванне. Температура на первых занятиях может быть 37 градусов, на пятом занятии -36.5, на девятом – 36, на четырнадцатом – 35.5, на двадцатом – 35, на двадцать четвертом – 34 градуса. Далее температура воды снижается до температуры обычного бассейна – 28 градусов. Температуру Вы должны подобрать для ребенка индивидуально. Ему должно быть в воде тепло и комфортно, но в то же время вода не должна быть чересчур теплой, чтобы побуждать ребенка делать активные плавательные движения.

Во время первых занятий Вы и Ваш малыш будете чувствовать себя уверенней, если в ванну погружаться будете вместе. На последующих занятиях это не обязательно. Вы будете стоять перед ванной и купать ребенка. В ванну набирается обычная чистая вода. Заниматься с ребенком нужно ежедневно. Первые занятия длятся5-10 минут, затем по 20 минут. С тех пор как Вы перейдете в бассейн можно заниматься 40 минут.

Погружать ребенка нужно медленно, постепенно, предварительно проверив температуру воды, чтобы она не показалась ребенку слишком холодной или слишком горячей.

Погружение начинается с ножек в вертикальном положении.

При этом Вы можете спокойно объяснять ребенку, что он будет в водичке, что сейчас он будет плавать. Затем, когда он привыкнет к тому, что опустился в воду. Вы спокойно переводите его в горизонтальное положение и при этом поддерживаете снизу. Поддержки в первое время должны быть более сильными, чтобы ребенок ощущал себя надежно. Позднее поддержки приходятся под меньший участок тела, ребенка можно держать на согнутых коленях, можно подложить руки полностью под его спинку, а ладонями охватить головку и покачивать ребенка в таком положении. Можно положить его себе на живот и на грудь так, чтобы голова ребёнка была над водой.

Когда Вы начинаете занятия, находясь перед ванной, то наиболее удобная поддержка такая: левая рука находится под затылком ребенка, а правой рукой Вы обхватываете бедра либо, с наружной стороны, либо между ножек, либо с вашей стороны, как Вам угодно.

Старайтесь, чтобы во время плавания на спине ребенок находился в максимально горизонтальной позе по отношению к воде, что способствует быстрому обучению самостоятельному плаванию. Не беспокойтесь насчет попадания воды в ушки. Ребенок и внутри утробы находился постоянно в амниотической жидкости, и она попадала в уши. Если вы начинаете занятия до 3-х месяцев можете не опасаться вредного воздействия воды на ушки ребенка.

Вначале вы делаете небольшие проводки на спине вдоль ванны вперед и назад, а потом, желательно, освоить восьмерку, движение по максимальной длине ванны. Вы поддерживаете ребенка, как в предыдущем упражнении, а во время поворотов скрещиваете руки. Можно менять скорость. Вообще есть дети, которым нравится медленное, спокойное движение, а есть дети, которым нравится, когда взрослый задает достаточно большую скорость. Такие проводки на спине – основное упражнение, которое подготавливает к самостоятельному плаванию ребенка на спине.

Следующее упражнение – отталкивание от стенки ванны. Выполняется оно следующим образом. Вы держите ребенка под затылок, подводите ребенка ножками к боковой стенке ванны, устанавливаете две ножки ступнями прямо на стенку ванны и, слегка придвигаете ребенка к бортику. Он отталкивается ногами. И насколько сильно он оттолкнулся, настолько Вы отводите его назад. Чтобы ребенок почувствовал прямую зависимость: на сколько сильно оттолкнется, на сколько далеко он отплывет. Некоторые дети легко и сразу выполняют это упражнение, другие не очень охотно. Но, как правило, со временем это упражнение ребенку нравится и он радуется, отплывая далеко назад.

Следующая проводка делается в позе на животе. Ребенок лежит на животе, головка находится над водой. Левой рукой Вы обхватываете область затылка, четырьмя пальцами правой руки поддерживаете под подбородок, а большим пальцем прикрываете рот ребенка. Во-первых, этот прием страхует от попадания воды в рот, а во-вторых, малыш будет спокойнее плавать, посасывая Ваш палец. Вот в таком положении Вы проводите вперед и назад с небольшой скоростью, а потом переходите к движению восьмерками, такому же, как и при плавании на спине.

Есть дети, которые охотно плавают на спине и на животе, есть дети, которые предпочитают плавание на спине либо на животе. Занятия лучше начинать с той позы, которая более приятна ребенку. Затем с играми, прибаутками постепенно переходить к той позе, которая нравится меньше. Если же какое-то упражнение не нравится, лучше перейти на иное упражнение, но не вынимать ребенка из воды и не прижимать к себе, потому что это может привести вообще к нежеланию потом что-либо делать в воде. Поэтому если не нравится плавать на животе – значит плаваем на спинке, если не нравится на спинке, тогда на животе. Если устали и оттого, и от другого, можно принять позу для отдыха.

Поза для отдыха, вертикальная. Вы поддерживаете ребенка под грудь так, что его обе' ручки были перекинуты через Вашу правую руку. При этом можно или поддерживать головку и спинку, или поливать их водичкой. Ребенок, как правило, в такой позе успокаивается. Есть дети, которым более приемлема поза отдыха не горизонтальная, а полу лежачая на боку. Через несколько занятий вы поймете особенности ребенка, приспособитесь к ним, и вам обоим станет гораздо легче.

Не пытайтесь взять ребенка силой. Главное в первые два месяца, пока вы будете плавать в ванне, чтобы ребенок привык к воде и почувствовал к ней доверие. Поначалу его поза будет более напряженной, а чем дальше, тем более расслабленной. Помимо этих основных проводок можно выполнять покачивание ребенка, чтобы он лучше чувствовал воду. Пока ребенок спокоен, ему нравится занятие и он активно участвует в плавание – продолжайте занятие. Когда вы видите признаки усталости – ребенок начинает похныкивать, капризничать, выгибаться, или же у него голубеет носогубной треугольник – занятие следует постепенно оканчивать. После того как Ваш ребенок научится правильно выполнять проводки на спине и животе, занятия плаванием удлинятся, будут приносить ему удовольствие и Вы увидите, что он доверяет воде, можно приступать к нырянию.

**Ныряние** – необходимая составная часть обучения ребенка самостоятельному плаванию и то основное, что убережет Вас в последующем от опасности утопления ребенка.

Вы будете спокойны на пляже, что ваш ребенок может играть в воде, ничего страшного с ним не случится. Как же начать учить ребенка нырять? Следует это делать постепенно. Вначале, когда ребенок плавает на спинке или на животе. Вы даете громкую четкую команду: «Внимание, ныряем» или «Раз, два, три, ныряем!» И при этом интенсивно дуете ребенку в лицо. Он сморщится, закроет глазки и задержит дыхание. Так нужно повторять несколько дней. Когда вы освоите это упражнение, можно переходить к следующему.

На команду: «Внимание, ныряем» вы брызгаете ребенку в лицо. Желательно так, чтобы вода не попадала снизу вверх в нос. Вы заметите, что ребенок тоже задерживает дыхание. Затем можно в положении на спине выполнять следующее упражнение. На «Внимание, ныряем» вы опускаете ребенка немножко глубже в водичку так, чтобы на поверхности оставались только носик и ротик, а щечки лобик и глазки, чтобы погружались под воду. Ну и наконец, если вы освоили все эти упражнения, вы можете перейти к настоящему нырянию.

Первый нырок лучше выполнить, когда ребенок очень хорошо настроен, расслаблен, какое-то время уже поплавал. Выполнять его лучше из положения на животе. Вы даете команду и погружаете на секунду ребенка неглубоко под воду и выводите его на поверхность.

При этом под водой вы его не отпускаете. Когда ребенок появится над водой, первую секунду у него будет непонимание и выжидательная реакция: «Что же это было?» Вы должны похвалить, сказать, что получилось у ребенка все очень и очень здорово, что он замечательно нырнул. Тогда он не расплачется и захочет и в следующий раз нырнуть и снова вас порадовать. Поначалу ныряния нужно выполнять 2-3 раза за занятие. После того как вы за какой-то промежуток времени освоите короткие ныряния, можно переходить к более длинным.

Возле одного края ванны вы заныриваете ребенка, проводите по всей длине ванны и выныриваете у другого края. Со временем нырки можно удлинять до 5-6 секунд под водой и на короткое время ребенка выпускать под водой, затем подхватывать и выводить на поверхность воды. Больше 5 нырянии в принципе на начальных этапах делать не рекомендуется, но вы можете регулировать их по реакциям ребенка. Основные задачи, стоящие перед вами в обучении ребенка плаванию в ванне – это дружба и доверие к воде и умение нырять, не заглатывая большого количества воды. К этому времени вашему малышу исполнится 2-3 месяца, и вы можете переходить в большой бассейн.

В бассейне есть ряд преимуществ:

во-первых уровень воды выше и вода лучше держит ребенка,

во-вторых там тоже будут мамы с детками, а дети удивительным образом перенимают то, чему уже научились другие дети и рядом с ними тоже лучше начинают плавать,

в-третьих вам будет удобнее поддерживать ребенка, когда вы находитесь вместе с ним в бассейне, а не наклонены над ванной.

С самого рождения у ребенка есть шаговый рефлекс. Иногда этот рефлекс не очень четко выражен. На суше ребенку ходить достаточно трудно. А вот если вы на дно ванны положите резиновый коврик, наберете воды не так много, как для плавания, а так, чтобы она доходила ребенку до груди или чуть выше, возьмете его под мышки и чуть наклоните туловище вперед, он зашагает очень бодро по дну ванны.

Когда вы перейдете в бассейн, базовые упражнения и проводки останутся теми же, но глубина воды и простор бассейна помогут вам всячески разнообразить эти упражнения.

Можно разнообразить ныряния. Ребенок может нырять вместе с вами. Вы можете держать его за спиной и нырять вместе. Можете держать впереди себя, и тогда он вынырнет первым, а вы после него. Можно плавать на спине, при этом ребенок будет лежать у вас на животе и на груди. Детям это очень нравится. Двум взрослым можно стать друг против друга, и ребенка, который уже хорошо научился нырять подталкивать от одного взрослого к другому. Он будет проплывать метр-полтора, и потом другой взрослый его примет, подождет, пока дыхание нормализуется, и таким же образом направит к первому. Можно пользоваться кругом с маленьким диаметром и на кругу учить ребенка одновременно работать ручками и ножками. Более старшего ребенка можно посадить на бортик бассейна. Вы, находясь в бассейне, зовете ребенка к себе, и он будет нырять к вам навстречу. Как правило, детям очень нравится такое упражнение. Чтобы разнообразить занятия, можно использовать различные надувные и плавающие игрушки, а также игрушки, за которыми можно нырять на дно. Вначале можно нырять за одной игрушкой, потом можно бросать несколько колец или предметов, которые ребенок может одновременно захватить и вынырнуть на поверхность. Ребенку тоже очень нравятся такие упражнения.

Любой способ плавания основан на умении выдыхать в воду воздух после глубокого вдоха. Нужно научить этому ребенка. Можно проделать такое упражнение. Ребенок лежит на груди в горизонтальном положении поддерживаемый подвесками или поясом. Вы наклоняетесь к его лицу и ласково приговариваете:

«Посмотри как мама или папа делает. Дуем на водичку вот так». При этом Вы набираете полную грудь воздуха и медленно выдыхаете его на самую поверхность воды. Ребенок видит как на воде образуются круги. Ему это нравится и он старается воспроизвести это действие. Можно дуть на легкий кораблик или любую игрушку так, чтобы она двигалась по воде, и побуждать к этому ребенка. Через несколько занятий продемонстрируйте ребенку выдохи в воду, погружая в нее рот и нос. Образующиеся на поверхности воды пузырьки привлекут внимание малыша, и ему захочется делать то же самое.

В домашней ванне можно купать ребенка голым, а в бассейн лучше надевать трусики или плавки, потому что иногда во время плавания или ныряния он может покакать. И чтобы не пачкать воду в бассейне желательно, чтобы на ребенке было что-либо надето. В занятиях плаванием очень важна систематичность и регулярность.

Как правило, хороших результатов достигают те родители, которые спокойно, но постоянно занимаются с детьми. Поначалу в ванне каждый день или хотя бы 5 раз в неделю, потом, когда Вы переходите в бассейн – 2-3 раза в неделю. При таком режиме ребенок не утрачивает приобретенные навыки. Плавание доставляет ему огромное удовольствие.

Благодаря урокам плавания Ваш малыш многому научится. Он научится держаться на спинке, плавать на животике, а главное, он научится нырять, и этот рефлекс закрепится у него уже навсегда. Но самое основное – Вы сможете подарить ребенку неповторимую радость.