Автор: admin
26.10.2011 20:19 - Обновлено 04.11.2014 12:18

Плавание в грудном возрасте: с чего начинать?

С приходом в наш мир малыша каждая мама задумывается о том, как вырастить его здоровым и крепким. Ответ довольно прост – плавание. Казалось бы, простая вода в простом бассейне, но сколько пользы!

Вода для грудного ребенка – привычная среда. Все долгие 9 месяцев малыш находился в околоплодных водах. Поэтому занятия с малышом можно начинать уже в возрасте одного месяца, когда организм малыша еще «не забыл» своей внутриутробной жизни, а процесс адаптации в воздушной среде подходит к концу.

Приучая плавать малыша с самого раннего возраста, можно значительно укрепить его здоровье. Ведь плавание заметно улучшает обменные процессы в организме, нормализует внутричерепное давление, оказывает положительное влияние на дыхательный аппарат, содействует развитию нервной и мышечной систем.

Плавание в раннем возрасте носит общеукрепляющий и оздоровительный характер. Регулярные занятия в воде закаляют и укрепляют весь организм малыша, повышается тонус организма, нормализуется сон, улучшается аппетит... Перечислять всю пользу водных занятий можно бесконечно. Главное, однажды начать, и тогда результат не заставит себя долго ждать.

С чего же нужно начинать, приучая малыша плавать? В первую очередь, не стоит сразу записываться в бассейн. Для начала можно заниматься с ребенком дома в обычной ванной. Важно с первых занятий создать для малыша благоприятную атмосферу, чтобы он полюбил воду и не боялся в ней находиться. Перед занятием необходимо разогреть мышцы малыша легким массажем, что принесет дополнительную пользу в виде улучшения кровообращения.

Для начала нужно просто приучить малыша длительное время находиться в воде. Рекомендуемое время первого пребывания – 15 минут, каждую неделю время занятия увеличивается на 5 минут до получаса. При первых признаках переутомления малыша лучше прекратить занятие.

Необходимо учесть, что к 3 месяцам жизни малыша некоторые плавательные рефлексы, например такой как задержка дыхания под водой, угасают. Поэтому, если вы хотите, чтобы малыш с раннего возраста нырял, нужно научить его этому до 3 месяцев.

Методика обучения грудных детей плаванию очень популярна в настоящее время и широко распространена. Существует множество литературы и видеоинструкций по обучению плаванию грудных детей, можно вызвать инструктора по обучению и на дом. Таких инструкторов можно найти в детских поликлиниках, где есть бассейн, при курсах для беременных.

Иногда случается так, что малыш начинает капризничать и плакать в воде. Важно успокоить малыша, не вынимая его из воды, иначе сложится стереотип поведения «Я заплакал, мама вынула меня из воды» и дальнейшие занятия будут под угрозой срыва.

Далее, когда малыш будет уверенно чувствовать себя в ванной, можно переходить в бассейн, где опытные врачи-инструкторы помогут получить наибольшую пользу от занятий.

Необходимо помнить о том, что если вы начали заниматься с ребенком плаванием в первый год жизни, то эти занятия нужно продолжать и дальше. Малыш уже привык к определенной физической нагрузке, и у него выработалась потребность в активных движениях.

Но прежде чем идти с малышом в бассейн, необходимо получить консультацию врача, так как плавание может быть противопоказано при определенных заболеваниях.

Автор - **Светлана Таирова**
Источник