Автор: Administrator
08.08.2008 11:16 -



После появления малыша на свет пап и мам охватывает жгучее желание немедленно начать развивать ребенка. Но как? Он совсем крошечный и ничего не умеет...

На самом деле новорожденный многое умеет и знает. У него есть рефлексы: он может сосать, крепко держаться за пальцы (хватательный рефлекс), отталкиваться ножками от опоры, а если в вертикальном положении наклонить его корпус немного вперед, малыш сделает свои первые шаги (шаговый рефлекс). Есть еще один рефлекс - задержки дыхания. При попадании на лицо воды или сильной воздушной струи кроха рефлекторно набирает в легкие воздух и на несколько секунд задерживает дыхание. Мудрая природа сделала так, что даже при случайном попадании ребенка в воду он какое-то время не захлебнется. На этой уникальной способности новорожденных и основаны методики обучения грудничков плаванию.

Полезно со всех точек зрения

Плавание - удивительный вид спорта. Здесь задействованы почти все основные мышцы организма, а нагрузка на позвоночник (и, следовательно, опасность травмы) минимальна. Плавание развивает сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость и оказывает благотворное влияние на дыхание: легкие расправляются, а их объем увеличивается. Большинство новорожденных обожают воду: они целых девять месяцев плескались в мамином животике, и поэтому в ванне им пока комфортнее, чем на суше.

Особенно полезна вода для недоношенных детей: тело в ней весит меньше, и малыши быстрее догоняют своих "сухопутных" сверстников, родившихся с нормальным весом.

Как рыбка в воде

Опыт показывает, что годовалый малыш, который умеет плавать, - это реально. Сначала дети учатся плавать под водой, затем понемногу начинают держаться на поверхности. Отсюда вывод: чтобы научить ребенка плавать, сначала его надо научить нырять. В большинстве случаев малыши относятся к этой идее без восторга, и от родителей требуются немалая настойчивость и терпение, чтобы кроха поняла: нырять - это здорово. Многие папы и мамы сомневаются, стоит ли овчинка выделки, то есть надо ли тратить время и нервы на то, чтобы научить ребенка плавать. Лет в пять и научится, как все нормальные дети! Попробуем взвесить "за" и "против".

Слово сторонникам раннего плавания.

Вот их аргументы:

Плавание укрепляет здоровье, а умение задерживать дыхание под водой развивает легкие.
Раннее плавание - гарантия того, что ребенок не будет бояться воды и не утонет, если случайно упадет в воду. Статистика свидетельствует, что дети тонут (много детей!) каждый год, причем в 78 процентах случаев они захлебываются в мелких водоемах и даже обычных лужах, не умея задерживать дыхание.
После плавания дети крепко спят. Плавайте с ребенком и спите ночью спокойно!
Ныряние - хороший способ промыть нос и подлечить насморк.
Плавание с родителями в бассейне - отличный отдых для всей семьи.
Занимаясь плаванием, вы учитесь общаться с малышом и понимать сигналы, которые он вам подает.

Возражения противников раннего плавания:

Первый опыт ныряния часто заканчивается истошным воплем младенца и предынфарктным состоянием папы - мамы - бабушки. Не лучше ли поберечь нервы родителей и психику ребенка?
Если подросший малыш не боится воды, он вполне может проявить инициативу и

попробовать при случае искупаться в пруду (естественно, без пригляда взрослых). Нужно ли говорить, чем чревата такая инициатива?
В более сознательном возрасте научить ребенка плавать много проще.
О каком доверии между ребенком и родителями может идти речь, если мама своими руками пускает кроху под воду? Справедливости ради отметим, что если первые трудности преодолены, ребенок спокойно относится к воде: он знает, что и там мамины руки рядом.
К полугодовалому возрасту ванна становится маловатой для плавания, а бассейн рядом с домом далеко не у всех.

Мама - лучший учитель

Все авторы методик раннего плавания сходятся в одном: лучше мамы учителя нет. Залог успеха - мамина уверенность. Если вы решили научить ребенка нырять, начинать надо после рождения: ведь к трем месяцам рефлекс задержки дыхания полностью исчезает. В идеале первый раз с малышом занимается инструктор, который показывает родителям, что и как делать. С полуторамесячного возраста можно ходить в специальный детский бассейн, где занимается "грудничковая группа". Такие бассейны сейчас появились в детских садах и поликлиниках Москвы. Там можно делать массу полезных упражнений, для которых ванна мала, а для подросших малышей бассейн - прекрасная возможность поплавать вволю.

Только смелым покоряются моря

Наши мамы и бабушки купали детей в специальных ванночках, с величайшими предосторожностями: как бы не простудить! А ведь малыши с удовольствием плещутся и в обычной, взрослой ванной, если дать им такую возможность. Начинать купаться можно тогда, когда заживет пупочная ранка. Стерильность в ванне совершенно не обязательна: достаточно просто хорошо вымыть ее перед купанием. Добавлять в воду марганцовку тоже нет необходимости, а вот если у малыша на коже раздражение, купание с отваром череды пойдет ему на пользу. Ванны с морской солью традиционно используются для лечения детей с нарушениями нервной системы. Действуют такие ванны возбуждающе, поэтому их не рекомендуется проводить перед сном.

Вода не должна быть слишком теплой: в холодной воде дети двигаются активно, а в тепле засыпают. Не бойтесь держать дверь открытой - ребенок простужается не столько из-за холода, сколько из-за смены температур (именно этот эффект вы получите, если перенесете малыша из нагретой ванной в прохладную комнату). Многие родители опасаются, что вода попадет в ушки, и вставляют туда на время купания вату. Это совершенно излишне - вода не может вызвать заболевания среднего уха.

Как долго плавать в ванной? Смотрите на малыша: кто-то готов купаться несколько минут, а кого-то из ванной без скандала не вытащишь. Если ваш малыш - активный купальщик, пусть течет непрерывно тонкая струйка теплой воды, чтобы ванна не остывала. Обливание холодной водой после купания - великолепный способ закалить малыша; его можно использовать с первых дней жизни.

Купаются все

Малыша погружают в воду сразу. Если мама разговаривает с ним и объясняет, что происходит, кроха чувствует себя увереннее. Слов он, конечно, не поймет, зато мамины доброжелательные интонации дойдут до него непременно. Одни дети любят купаться на животике, другие - на спинке. Начните процедуру с того, что малышу больше нравится. При купании на животе правой рукой поддерживайте головку под подбородок, а левую руку положите на затылочек. Большим пальцем правой руки можно прикрыть ему ротик, к тому же многие малыши с удовольствием грызут мамину руку - это прибавляет им храбрости. В таком положении ребенка "водят" по ванной вперед и назад и восьмерками.

Темп движений подбирайте индивидуально: некоторые малыши обожают крутые виражи и волны, когда ванна почти "выходит из берегов", другие предпочитают двигаться медленно. Подведите ребенка близко к бортику: почувствовав под ногами опору, он оттолкнется и поплывет на другой конец почти самостоятельно. Когда кроха плавает на спине, одной рукой поддерживайте головку, а другой - попку. Многим детям очень нравятся повороты со спины на животик и обратно. Плавать можно и в вертикальном положении - в позе "лягушки". При этом одной рукой вы поддерживаете малыша под грудку, а другой прижимаете согнутые ножки к животику. Эта поза напоминает то положение, в котором малыш был в утробе матери, дети очень любят ее.

Самый ответственный момент - ныряние. При слове "ныряем" ребенку нежно дуют в лицо или плещут на него водичкой. Как правило, в этот момент малыш крепко закрывает глазки и задерживает дыхание. Затем можно ненадолго окунуть его головку в воду. Когда ребенок освоился с нырянием и может задерживать дыхание на несколько секунд, можно попробовать отпустить его в свободное плавание (ненадолго!). Детям это очень нравится. Со временем кроха научится проплывать под водой всю ванну.

В бассейне можно ловить плавающую игрушку, нырять вместе с мамой и петь "Баба сеяла горох", а также плавать у мамы или у папы на груди и животе. У подросших чемпионов бурю восторга вызывают прыжки с бортика в воду.

Если дома что-то вдруг разладилось с купанием (нырянием, плаванием), поход в детский бассейн и консультация опытного инструктора все поставят на место.

Есть специальные приспособления для купания грудничков - нарукавники, "чепчик русалки", манжеты на ноги, ласты. Как и что использовать, вам покажет инструктор. Но в одном специалисты единодушны: не давайте ребенку надувной круг. Это изначально формирует неправильное положение тела и вредит дальнейшему обучению.

Капитан, капитан, улыбнитесь!

Как правило, груднички обожают воду. Но когда дело доходит до ныряния, может начаться рев. После двух-трех попыток при одной мысли о нырянии родители приходят в ужас и ставят крест на этой затее. Вот несколько идей, как превратить ныряние в удовольствие.

Водите ребенка по ванной в одном темпе, потом (буквально на секунду) окуните его головку в воду и как ни в чем не бывало продолжайте движение.
Напевайте песенку или рассказывайте стишок, причем интонации и темп не меняйте: малыш должен слышать ровный мамин голос и под водой, и после выныривания.

Купайтесь вместе! Ничто не успокаивает так, как мама, если она сама расслаблена и спокойна.
Кормите в воде. Дети под водой открывают глаза, и если малыш увидит прямо перед собой мамину грудь, он доплывет до нее во что бы то ни стало, можете не сомневаться! А наградой будет дивное мамино молоко, которое кроха получит, когда вынырнет.
Звук льющейся воды волшебным образом действует на детей, поэтому не завертывайте кран: журчание успокаивает маленького пловца.
Заметьте, какие движения нравятся ребенку больше, и переходите к ним сразу после выныривания. Это могут быть прыжки в вертикальном положении или поза "лягушки".
Сделайте ванную привлекательной: развесьте под потолком яркие игрушки и разноцветные воздушные шарики - это неплохой способ отвлечь ребенка.
Обязательно найдите способ успокоить маленького в ванне. Покидать ее он должен без слез, иначе у него разовьется стойкая боязнь воды.
И еще: купание не должно быть обязанностью. Не надо заниматься плаванием и нырянием только потому, что это модно и соседский мальчик умеет нырять. Если у вас к этому не лежит душа, и малыш не получит от воды никакого удовольствия.

Личный опыт

Я безумно люблю плавать. И когда родился ребенок, я решила, что плавание - то, что нам надо. С самого начала я видела, что малышу нравится купаться: в воде он сразу успокаивался. А вот нырял он, прямо скажем, без восторга. Мы начали ходить в бассейн. И после первого же занятия малыш изменил свое отношение к нырянию: при слове "ныряем" он расплывался в улыбке и, выныривая, заливался смехом. При виде ванны или бассейна он нетерпеливо махал ручками-ножками, всем видом говоря: "Быстрее в воду!"

Когда мой маленький начал сидеть, мы быстро освоили прыжки с бортика, а к годовалому возрасту плескались всей семьей в большом бассейне с морской водой. Малыш уверенно плавал под водой от мамы к папе и обратно, и все получали огромное удовольствие.

Подруга тоже решила заниматься с ребенком плаванием, но малыш реагировал на ныряние истошными воплями. Мама решила не мучить ребенка. Да, ее совершенно здоровый трехлетний ребенок не умеет плавать, но не думаю, что он от этого сильно

страдает. Не сомневаюсь - они нашли другие способы сделать общение гармоничным и радостны

Наталья Алексеева
Статья из журнала Семейный доктор.