

уЧИМ ПЛАВАТЬ

ДОМА



Как научить ребенка плавать?

Большинство детей в той или иной степени испытывает отрицательные эмоции при погружении в воду, несмотря на то, что они хорошо задерживают дыхание.

Ребенок должен преодолеть некий барьер между своей сухопутной ориентацией и водной средой.

Задача родителей – провести его через это барьер без стрессов.

Домашняя водная подготовка:

- Занятия с малышом начинают в домашней ванне;
- Вода для купания используется обычная, из-под крана, можно добавить в воду отвар ромашки;
- Температура воды постепенно снижается от 36 до 32 градусов (на один градус в неделю).
- Пока позволяет ванна можно нырять дома в ванне, затем начинайте заниматься в бассейне.

Как учить ребенка плавать дома:

- Преимущество домашнего обучения заключается в том, что ежедневное купание становится "уроком плавания" и прекрасным способом общения. При этом вы можете находиться либо вне ванны (тогда у малыша будет больше места), либо в ванне вместе с ним (что удобнее для вас и спокойнее для него).
- **Плавание на спинке** - это самое главное упражнение. Опустите малыша в ванну и поддерживайте его головку так, чтобы уши находились под водой, несколько раз подтолкните его назад и вперед, не переставая при этом говорить ласковые слова.
- Если малыш не может расслабиться, спустите воду, оставив ее ровно столько, чтобы она прикрывала уши лежащего на дне ванны ребенка. Дайте ему соску или любимую игрушку, подвесьте погремушку над ванной, не переставая при этом с ним разговаривать и поглаживать его, пока напряжение не спадет. Потом долейте воды, залезьте в ванну, положите его головку себе на живот так, чтобы тело малыша свободно плавало в воде. Поверьте, скоро ему будет достаточно только вашей руки под головой. (Эти упражнения необходимы лишь для детей постарше, которые ранее купались в ванне, практически сидя, поэтому очень пугаются, оказавшись лежащими в ванне, да еще когда уши находятся под водой.)
- С новорожденным, конечно, лучше залезть в ванну самому. Если время купания совпадает с едой, можно его кормить прямо в ванне, так как теплая вода вокруг живота улучшает пищеварение, и соска или грудь доставят малышу дополнительное удовольствие.



- **Вода на лице.** Сделайте в ванне небольшие волны, потом плесните воду на лицо малышу сверху вниз (будьте внимательны: волны не должны идти от ног к голове, чтобы вода не попала в нос - это может испугать). Если ребенок плохо реагирует на волну, покапайте ему на лицо с руки. Если вы сделаете это достаточно осторожно, малышу должно понравиться. Увеличивайте количество капель и, когда он начнет спокойно реагировать на небольшой душ, повторите волну сверху вниз.



- **Нырание под воду.** Когда малыш лежит на спинке, подуйте ему в лицо непосредственно перед тем, как быстро окунуть его и провести под водой головкой вперед. Ветерок от вашего дыхания заставит ребенка инстинктивно закрыть глаза и рот и на мгновение задержать дыхание. **ДУЙТЕ В ЛИЦО МЛАДЕНЦА ВСЕГДА ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЕГО ОКУНУТЬ**, это должно стать для него сигналом о погружении в воду. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ВЫНЫРИВАЕТ!** Чем младше ребенок, тем быстрее он усваивает этот прием.
- **"Торпеда".** Ребенок уже приучен опускаться под воду, и умеет держать головку, лежа на животе. Теперь можно начать с ним упражнение "торпеда", то есть движение под водой вперед. Поддерживая его одной рукой снизу под грудкой, а другую положите ему на спинку, опустите малыша животиком на поверхность воды, сильно подуйте в лицо и окуните в воду, направляя вперед в короткое подводное путешествие. Если ванна достаточно большая, заканчивайте выныривание на поверхность переворачиванием на спинку. (Будьте внимательны: нельзя опускать ребенка очень глубоко, он должен все время оставаться под поверхностью воды.)
- **Выплевывание воды** - это прекрасный способ научить ребенка не заглатывать воду. Наберите в рот воды и выпустите ее в ванну в виде великолепного фонтана. Малыш будет в восторге. Можно сделать так, чтобы брызги от такого фонтана попали на его лицо (это поможет приучить ребенка к воде). почаще повторяйте ему (даже если он "слишком мал, чтобы понять"), что нужно всегда выплевывать воду, которая попадает в рот во время плавания в ванне или бассейне. Кроме того, это упражнение подготовит малыша к следующему этапу: пусканию пузырей.
- **Пузыри.** Научите малыша дуть в воду, это поможет ему не заглатывать ее. Ложитесь в ванну так, чтобы ваш рот находился под водой. Возьмите ребенка, поверните его лицом к себе и начинайте дуть в воду, чтобы образовались пузыри. Ему это покажется смешным. Предложите, чтобы он сделал то же самое. Если малыш не понимает, покажите ему над водой, как надо дуть. Некоторым детям освоить это упражнение довольно трудно, но пусть вас это не смущает.

Как учить ребенка плавать в бассейне?

- Первое время держите ребенка на руках и перемещайте его в воде по периметру бассейна;
- Нужно создать формат игры. Если вы будете общаться с ребенком, развлекать его, то он будет воспринимать такие занятия в радость;
- Когда вы начнете отпускать ребенка под водой, первым его инстинктивным движением станет попытка дотянуться до вас. Держите свои руки в нескольких сантиметрах от ручек ребенка и он, барахтаясь в воде, сам дотянется до ваших рук. Постепенно расстояние можно увеличивать.
- Когда ребенок научится доплывать до вас под водой, то следующим шагом нужно научить его выплывать самостоятельно из воды, чтобы набрать воздух.
- Если ребенок делает то, что нужно, хвалите его. Это нужно делать с улыбкой на лице, с аплодисментами, чтобы ребенок видел и понимал, что его хвалят именно за то, что он делает в данный момент.

