

Никита Янушанец



ПЛАВАТЬ
РАНЬШЕ,
ЧЕМ ХОДИТЬ

 ПИТЕР®

ПЛАВАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ

В России ранним обучением детей плаванию увлеклись в 70-х годах. Уже тогда ученые установили, что дети, с рождения плававшие — сначала в ванне, потом в бассейне, намного раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки, в дальнейшем быстрее учатся читать и писать.

За тридцать лет сложилась научно и практически обоснованная методика раннего обучения плаванию, которая и изложена на страницах этой книги. Пользуясь данными в ней советами и рекомендациями, вы научите своего ребенка без страха нырять и свободно плавать. Кроме того, автор этой замечательной работы предложит вам освоить водный массаж, динамическую гимнастику, водное закаливание и многое другое, что сделает ваших детей здоровыми, умными и счастливыми.

Заказ наложенным платежом:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
postbook@piter.com
для жителей России

61093, Харьков-93, а/я 9130
piter@tender.kharkov.ua
для жителей Украины



 ПИТЕР

Посетите наш web-магазин:

www.piter.com



Никита Янушанец
Плавать раньше, чем ходить

Главный редактор
Заведующий редакцией
Литературный редактор
Художник обложки
Иллюстрации
Корректоры
Верстка

Е. Строганова
С. Шевякова
О. Григорьева
К. Радзевич
И. Нахимов
Н. Хуторная, С. Юрьева
О. Семенова

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 74.100.54 УДК 797.212

Янушанец Никита

Я65 Плавать раньше, чем ходить. —СПб.: Питер, 2003. — 192 с: ил.
ISBN 5-94723-556-0

В России ранним обучением детей плаванию увлеклись в 70-х годах. Уже тогда ученые установили, что дети, с рождения плававшие — сначала в ванне, потом в бассейне, намного раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки, в дальнейшем быстрее учатся читать и писать. За тридцать лет сложилась научно и практически обоснованная методика раннего обучения плаванию, которая и изложена на страницах этой книги. Пользуясь данными в ней советами и рекомендациями, вы научите своего ребенка без страха нырять и свободно плавать. Кроме того, автор этой замечательной работы предложит вам освоить водный массаж, динамическую гимнастику, водное закаливание и многое другое, что сделает ваших детей здоровыми, умными и счастливыми.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2003

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-94723-556-0

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 09.07.2003. Формат 84x108/м. Усл. п. л. 10,8. Тираж 15 000 экз. Заказ № 1106.

ООО «Питер Принт», 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67в.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Ленинздат» (типография им. Володарского) министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

!

Содержание

Введение 6

Книга 1

Малая вода, или Плавание в ванне

Часть 1

Подготовка к плаванию в ванне

Готовимся плавать 14
Подготовка воды 22

Часть 2

Курс плавания для детей от 0 до 6 месяцев

Общая физиология 28
Предварительные упражнения «на суше» 32
Этапы и принципы тренировок 38
Первый этап. Привыкаем к воде 43
Основные поддержки 47
Предварительные упражнения 51
Основные и дополнительные упражнения 55
Порядок выполнения упражнений на первом этапе 61
Второй этап. Ныряние 64
Подготовительные упражнения 68
Основные упражнения 72
Порядок выполнения упражнений второго этапа 74
Третий этап. Цели и задачи 77
Плавательные упражнения 79
Завершающие упражнения 82
Порядок выполнения упражнений третьего этапа 85

Часть 3

Обучение плаванию детей от 6 месяцев до 1 года

Общая физиология	91
Массаж и гимнастика	93
Если ребенок уже плавал	96
Игры и игрушки	100
Учимся ходить в воде	104
Если ребенок не учился плавать с рождения	108
Тридцать занятий плаванием	111
Обучение нырянию	117
Несколько слов в заключение первой книги	121

Книга 2

Большая вода, или Плавание в бассейне

Часть 1

Курс плавания для детей до 1 года

Введение к курсу	126
Занятие первое	127
Занятие второе	132
Занятие третье	135
Занятие четвертое	138
Занятие пятое	141
Занятие шестое	143
Занятие седьмое	147
Занятие восьмое	152
Занятие девятое	154
Занятие десятое	157
Заключительное слово	159

Часть 2

Курс плавания для детей от 1 года до 3 лет

Введение к курсу	161
Занятие первое	163

Занятие второе	167
Занятие третье	169
Занятие четвертое	172
Занятие пятое	175
Занятие шестое	179
Занятие седьмое	182
Занятие восьмое	184
Несколько слов в заключение второй книги	187
Последнее напутствие	187

Введение

Обращение к читателю

О том, как воспитывать ребенка, как его учить, как правильно выбрать ему питание, написано очень много книг. Часть этих книг приносит реальную пользу, другая не интересует, пожалуй, никого, кроме ее автора. Книга, которую я хочу вам предложить, отличается от прочих. Она занимательна с любой точки зрения. Здесь есть и очень полезные практические советы, и ответы на вопросы, которые интересуют булыпую часть молодых родителей, и забавные истории из жизни малышей, с которыми мне пришлось сталкиваться в своей практике.

В этой книге я не собираюсь проповедовать, кому-либо что-либо доказывать или спорить, я просто попытаюсь помочь молодым родителям вырастить крепкого, здорового и счастливого малыша.

Дети, чьи родители применяют методику раннего обучения плаванию, растут здоровыми, закаленными, психически уравновешенными. Они намного раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки. В дальнейшем они быстрее учатся читать и писать, испытывают гораздо меньше проблем в общении со сверстниками в детском саду, школе, различных кружках и т. д.

Маленькие пловцы реже болеют, хорошо обучаются, обладают хорошей памятью (в том числе и двигательной), отличаются редкой уравновешенностью и умением выбирать верные решения в сложных ситуациях. Раннее плавание способствует быстрому физическому и психомоторному развитию ребенка, сни-

жает присущий младенцам первых месяцев жизни повышенный тонус сгибательных мышц, обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений.

Вода — лучший массажист для маленького ребенка, ласковый и очень эффективный. Она гладит кожу с оптимальным давлением, чем улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему грудничка. Физические упражнения, которые ребенок выполняет в воде, уже в самом раннем возрасте способствуют увеличению объема его легких, а значит, и обогащению крови кислородом. Все вышеперечисленное, вместе с закаливающим действием воды, является хорошей профилактикой заболеваний.

Несколько слов о книге

Моя книга расскажет молодым родителям, как применять методику раннего обучения плаванию, какие проблемы можно решить при помощи данной методики и как это сделать наиболее эффективно при минимуме затрат. Помимо всего прочего книга поможет тем, кто просто хочет научить своего ребенка плавать или превратить купание любимого малыша в праздник, а поход в бассейн сделать вполне доступным для всех членов семьи, независимо от возраста.

Моя работа состоит, по сути дела, из двух отдельных разделов.

- Книга 1. Малая вода, или Плавание в ванне.
- Книга 2. Большая вода, или Плавание в бассейне

В первой книге я подробно рассказываю, каким образом обучить ребенка плаванию в ванне. «Малая вода, или Плавание в ванне» состоит из трех частей.

- Часть 1. Подготовка к плаванию в ванне.
- Часть 2. Курс плавания для детей от 0 до 6 месяцев

- Часть 3. Курс плавания для детей от 6 месяцев до 1 года.

Во второй книге я объясню, каким образом можно научить плавать детей в бассейне. «Большая вода, или Плавание в бассейне» состоит из двух частей.

- Часть 1. Курс плавания для детей до 12 месяцев.
- Часть 2. Курс плавания для детей от 1 года до 3 лет.

Я постарался изложить методику последовательно, с полным перечнем необходимых упражнений и рекомендаций, с учетом возраста ребенка, с обилием советов по организации сеансов купания малыша и с ответами на наиболее частые вопросы начинающих родителей.

Когда и как зародилось детское плавание

Еще за четыре тысячелетия до нашей эры в Древнем Египте младенцев учили плавать с рождения, для укрепления здоровья будущих воинов. Многие племена (в том числе и славянские), жившие вблизи воды, учили детей плавать еще до того, как те вставали на ноги. Считается, что в наше время раннее обучение плаванию было заново открыто в Австралии госпожой Тимерман в 1939 году. В жаркие летние дни доктор посоветовал ей брать с собой в бассейн ребенка. Госпожа Тимерман заметила, что ее ребенок буквально расцветает в воде. Это побудило предприимчивую австралийку написать книгу, которая стала первым учебником по детскому плаванию. Чуть позже в СССР были опубликованы статьи председателя Всесоюзной федерации плавания З. П. Фирсова под общим названием «Плавать раньше, чем ходить». Методика была одобрена специальной комиссией

Министерства здравоохранения СССР и стала повсеместно внедряться в жизнь. Особенно важно, что методика была разработана для оздоровления детей в обыкновенной ванне, что было доступно миллионам людей.

В августе 1965 года Ризе Дим, председатель Международной конференции женщин-атлетов, проходившей в Токио, рассказала об обучении плаванию детей до 1 года. Миссис Дим первый раз окунула 5-месячного младенца в бассейн с температурой воды 32 градуса, а через 3 месяца он уже мог плавать там около 6 минут. Малыш поставил своеобразный рекорд: он продержался на воде аж 8 минут 46 секунд. На своей пресс-конференции миссис Дим сказала: «Ребенок знает, как держаться на воде, гораздо лучше, чем как стоять на земле. Погружаясь в воду, он задерживает дыхание и закрывает глаза, пока, работая руками и ногами, не всплывет на поверхность. Так он учится плавать».

В нашей стране плавательные школы с бассейнами для малышей начали организовываться около двадцати лет назад. Повсеместно при строительстве новых и реконструкции старых детских поликлиник в их составе предусматриваются бассейны для детей разного возраста, в том числе и новорожденных. Таким образом, официальная медицина, которая очень осторожно подходит к различным нововведениям, целиком и полностью за раннее обучение плаванию. Обучая маленького ребенка плаванию, мы одновременно решаем несколько очень важных задач:

- 1) повышаем устойчивость организма ребенка к перепадам температур и укрепляем его иммунитет к различным заболеваниям;
- 2) воздействуя на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка, облегчаем насыщение тканей

- кислородом и улучшаем кровообращение организма;
- 3) улучшаем кровообращение мозга младенца, способствуя более быстрому развитию ребенка;
 - 4) проводим массаж, ведь вода эффективно заменяет умелые руки массажиста;
 - 5) тренируем правильное дыхание детей, развиваем их бронхолегочную систему, координацию и т. д.

Вода и ребенок

У любого малыша присутствует способность плавать, обусловленная внутриутробным развитием в жидкой среде. На этом и основано обучение грудных детей плаванию. Однако плавательный рефлекс угасает, когда ребенку исполняется три месяца. Можем ли мы каким-то образом закрепить плавательный рефлекс грудничка и тем самым помочь ему гармонично расти и развиваться? Конечно, можем. До трех месяцев у ребенка сохраняется способность держаться на воде, рефлекторно задерживать дыхание при погружении в воду. Если приступить к водным занятиям с малышом до достижения им трехмесячного возраста, то он быстро освоится в воде и будет самостоятельно на ней держаться и даже нырять.

Первые сообщения о возможности систематических занятий плаванием с грудничками появились в печати в 40-х годах прошлого века. В нашей стране мощное массовое движение по обучению плаванию новорожденных под девизом «Плавать раньше, чем ходить» началось в конце 70-х годов. Приверженцы этой методики руководствовались желанием видеть своего малыша здоровым и хорошо развитым. Практика показала высокую эффективность использования этого метода, как для укрепления здоровья детей, так и для их лечения.

Ярким примером, демонстрирующим фантастические возможности оздоровления ребенка при помощи занятий плаванием, была история Веты Чарковской (дочери родоначальника «плавательной волны» с грудничками и родов в воде Игоря Чарковского).

Вета родилась недоношенной: она весила всего 1600 граммов. Прогноз врачей был малоутешительным. Однако папа, убежденный в чудесных свойствах водной среды, особенно для ослабленного и травмированного организма, решил бороться за жизнь дочери собственными методами. В первый же день возвращения жены из роддома девочку поместили не в детскую кроватку, а... в обычную ванну с теплой водой, «укутывающей» девочку, словно пуховое одеяльце. Вета покидала ванну только для того, чтобы поесть и погулять. Даже спала она в ванне (естественно под неусыпным наблюдением родителей). Специальное надувное кольцо, которое смастерил отец для поддержания головки девочки, позволяла не беспокоиться, что голова ребенка «уйдет» под воду. Носик и рот девочки все время находились на поверхности воды. Уже через несколько недель все физиологические функции ребенка активизировались. Вета начала активно набирать вес, становилась все крепче и сильнее. Через три месяца Вета уже не только догнала, но и обогнала своих сверстников в развитии, плавала и ныряла в ванне, необычно рано научилась садиться и стоять. В семь месяцев отец стал брать ее с собой в бассейн, в котором она любила барахтаться часами... Но главной своей победой родители считали то, что Вета росла крепкой, здоровой и хорошо развитой девочкой.

Обучение детей плаванию начинается с момента заживления пупочной ранки, то есть приблизительно на третьей неделе его жизни. Надо ли говорить

что его первое знакомство с водой произойдет намного раньше, так как его все равно придется купать? И пускай купания до этого были чисто гигиенического свойства, любые, даже самые мнительные, родители так или иначе, но уже были вынуждены познакомить ребенка с водной средой.

Так давайте вместе с вами, дорогие родители, сделаем новый шаг и обучим вашего ребенка плаванию!

Книга 1

Малая вода, или Плавание в ванне

Часть 1

Подготовка к плаванию в ванне

Готовимся плавать

Мой опыт общения с родителями, которые поставили перед собой цель укрепить здоровье своего ребенка, показывает, что во многом успех раннего обучения плаванию зависит от психологической готовности самой мамы (и папы) к серьезным занятиям с ребенком в воде. Поэтому, если вы решили приступить к раннему обучению ребенка плаванию, вы обязаны избавиться от страха перед водой (конечно, если таковой присутствует).

Я встречал таких мам и пап, которые берут своего малыша на руки так, словно это не ребенок, а некий готовый вот-вот рассыпаться сосуд. Особенно часто подобная боязнь возникает, когда в семье появляется первенец. Конечно, новорожденный выглядит совсем крохотным и хрупким, но он — вполне жизнеспособное существо, и чем меньше будет ваш страх навредить малышу при контакте с ним, тем удобнее вам и ребенку и тем естественнее и непринужденнее будет ваше общение впоследствии.

Но все же будьте готовы к самой неожиданной реакции ребенка на воду. Неприятие малышом первого погружения в ванну — редкость, но не исключение. В таком случае вам надо постараться успокоить ребенка голосом или легким покачиванием. Может быть, вам придется добавить немного теплой или

прохладной воды в ванну, отвлечь его внимание каким-нибудь ярким предметом. Ни в коем случае нельзя при первом же «возмущении» ребенка вытаскивать его из воды или паниковать. Малыш должен знать, что мама (или папа) спокойна, тогда он и сам успокоится, а затем станет получать от купания лишь положительные эмоции.

И последнее. Если вы уже приступили к раннему обучению ребенка плаванию, вам не следует поддаваться сомнениям, которые зачастую сеют близкие люди. Старайтесь обеспечить максимально спокойную обстановку в доме в тот момент, когда ваш малыш принимает ванну. Если с вами живут близкие люди, которые против обучения ребенка плаванию, на время купания малыша постарайтесь отвлечь их иными делами или сразу и жестко поставьте перед фактом: «Что бы вы ни говорили, наше решение неизменно! Мы будем учить малыша плавать. Если вам это не нравится, это ваше дело, но мешать нам вы не должны!»

Вкратце подведем итоги вышесказанного с небольшими дополнениями.

- Заниматься с ребенком нужно тогда, когда у него хорошее настроение, он сыт, не хочет спать, ему ничто не мешает.
- Вы должны быть положительно 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 цель — не достижение результата, а удовольствие и здоровье малыша.
- Вы должны быть спокойны, и ваши руки должны уверенно и надежно поддерживать ребенка. Ребе-

нок чувствует ваше настроение. Важно не вызвать у него страх, переутомление и недоверие к воде.

Когда начинать плавать?

По моему мнению, лучше всего начинать учить малыша плавать на десятый-четырнадцатый день после рождения. К этому времени у младенца уже заживет пупочная ранка и вы сможете купать его дома в большой ванне. Поначалу родители занимаются ребенком в обычной домашней ванне. Когда ванна становится мала для малыша и он приобретает определенные навыки, можно переходить в бассейн. Как правило, это происходит в 2 месяца.

До заживления пупочной ранки я рекомендую купать ребенка в детской пластмассовой ванночке, в обработанной (кипяченой или иным способом продезинфицированной) воде. Каким образом готовить воду, что в нее можно добавлять, какую температуру желательно поддерживать, я расскажу чуть позже.

В какое время плавать?

Особый вопрос — когда (в какое время суток) купать малыша? *Идеальное время для купания — перед последним кормлением, то есть с 23 до 24 часов.* В этом случае, если вы все будете делать правильно, ребенок устанет, чуть подмерзнет, очень проголодается, после ванны с аппетитом поест и будет спать, не просыпаясь 5-6 часов, хотя мне встречались дети, которые в месячном возрасте спали ночью 6-8 часов без какого-либо желания общаться с мамой. Можете ли вы представить себе маму, которая первые месяцы жизни ребенка по 5-8 часов подряд спит ночью? Вряд ли. Ну так станьте ею сами! Надо ли объяснять значение спокойного ночного сна для женщины, кормящей грудью?

Обратите внимание

Некоторые дети после ванны приходят в возбужденное состояние. Они не хотят спать, капризничают. В таком случае я рекомендую вам купать ребенка утром или днем, чтобы он успел успокоиться к вечеру. Хотя, как показывает практика, причина капризов заключается не в характере вашего малыша, а в том, что вода в которой проводилось купание, оказалась излишне теплой, — ребенок во время купания отдохнул, расслабился, и, — естественно после отдыха его «потянуло на подвиги».

Необходимый инвентарь

1. *Резиновый коврик.* Надежный коврик обеспечит вам хорошую опору, тем самым оградив вас и вашего ребенка от случайных травм.
2. *Сода.* Ею очень удобно, а главное, безопасно для кожи ребенка чистить ванну перед купанием.
3. *Термометр.* Он необходим для контроля температуры воды. Лучше, если это будет обычный термометр для ванн, который крепится к краю ванны. Если же у вас есть «плавающий» термометр то покупать новый нет никакой необходимости. Просто, чтобы термометр не мешал ни вам, ни вашему малышу, когда вы его купаете (не лез под руку), возьмите веревочку и привяжите ваш плавающий термометр к верхнему сливу ванны.
4. *Несколько сухих, чистых пеленок.* После купания малыша надо не вытирать, а промокать. Для этих целей пеленка оптимальна. Она меньше раздражает нежную кожу малыша и лучше впитывает воду, чем любые махровые полотенца. Вафельное полотенце для младенца не подходит, поскольку слишком жестко для его кожи.
5. *Чистая одежда: распашонка, чепчик (не утепленный!).* После купания ребенка надо хорошо одеть. Важно, чтобы одежда не была чересчур теплой. Лучше всего, если и распашонка, и чепчик* будут хлопчатобумажными, достаточно свободными и не будут сковывать движения ребенка.

6. *Гигроскопичная вата и спички.* Вата удобна для «высушивания» ушей малыша. После купания маленький кусочек ваты следует накрутить на спичку, затем снять ее и такой турундой удалить остатки воды из ушей ребенка. Помимо этого, при помощи ватных тампонов удобно (после купания) смазывать складочки кожи малыша, особенно паховые.
7. *Детское оливковое или обычное подсолнечное масло. Присыпка.* После купания, после того, как вы промокнули кожу ребенка, все складочки на его теле лучше всего смазать маслом. Масло необходимо предварительно прокипятить в водяной бане. Если же кожа ребенка влажная, раздражена или чересчур потеет, в тех же целях используйте детскую присыпку.
8. *Пипетка, перекись водорода и зеленка.* Они нужны для обработки пупочной ранки после купания. Когда кожа малыша уже подсохла, капните из пипетки на пупочную ранку 2-3 капли перекиси водорода, а затем каплю зеленки. Подождите, пока она высохнет.
9. *Невысокий стул или табурет.* Его нужно поставить на коврик в ванную комнату. На нем будет сидеть тот, кто непосредственно будет купать малыша. Однако в самом начале занятий я рекомендую обходиться без стульчика. Пока вы не приобретете достаточного навыка, контролировать ребенка в воде будет проще стоя.
10. *Часы.* Оптимально, если у вас в ванной есть полочка, куда эти часы можно поставить. В этом случае вы всегда будете контролировать время процедуры.
11. *Стопор для двери.* Во время купания малыша дверь в ванную комнату нужно держать открытой! Для человеческого организма неестественно

резкое изменение влажности воздуха. Когда из влажной, жаркой ванной вы понесете ребенка в сухой воздух жилой комнаты, могут возникнуть проблемы (например, с ушами). В качестве стопора можно использовать табуретку, толстую книгу, веревку — в общем, любую удобную подпорку.

12. *Поддерживающая шапочка для головы ребенка.* Сначала шапочка вам не потребуется, необходимость в ней возникнет, когда ребенку исполнится 2-3 месяца и сеансы купания значительно удлинятся. К этому моменту их продолжительность составит 30-40 мин. Стоять все это время над ванной в полусогнутом состоянии и поддерживать ребенка достаточно тяжело. Поэтому вам понадобится специальная шапочка. Как ее сделать? Для этого необходимо иметь обычную тонкую хлопчатобумажную шапочку (чепчик), кусок тонкой ткани размером с половину пеленки, 2 брусочка пенопласта, оптимальный размер которых соответствует размерам обычной пачки сигарет. Вначале пенопласт обшивается тканью, а затем фиксируется на шапочке, как это показано на рис. 1. Обращаю внимание — верхний край брусочков должен возвышаться над головкой ребенка.



Рис. 1. Поддерживающая шапочка для головы ребенка

13. *Поддерживающий пояс Нептуна.* Матерчатый пояс, в который вшиты небольшие кусочки пенопласта. Этот поддерживающий пояс поможет вам на более поздних этапах обучения ребенка плаванию. Благодаря ему вам не потребуется поддерживать ребенка на плаву и вы сможете проводить имитацию плавательных движений ручками и ножками ребенка в воде.
14. *Игрушки.* Когда бы вы ни начали обучать ребенка плавать, игрушки во время купания необходимы в любом случае. Для купания младенцев лучше всего применять яркие пластиковые погремушки, которые не опускают в ванну, а подвешивают над ней.

Обратите внимание

Многие бабушки твердо убеждены, что на дно ванны обязательно надо положить пеленку. Почему — они и сами не знают, просто так поступали еще их бабушки. Эта традиция вполне объяснима, если знать, что в те времена, когда жили и мыли ребятишек бабушки ваших бабушек, детей купали в деревянных корытцах. И чтобы не поранить ребенка (щепки, занозы), на дно надо было постелить кусок ткани. В пластмассовой ванночке или в эмалированной ванне никакой клеенки или пеленки класть на дно не надо.

Подготовка ванной

Многолетний опыт общения с молодыми родителями; показывает: многие семьи просто не представляют себе купания ребенка без жарко натопленной ванной, кухни, комнаты с закрытыми дверями и окнами и ужасающей духотой, от которой становится плохо: не только младенцу, но и тем, кто этого младенца купает. Мало того, маниакальный страх перед простудой заставляет таких родителей не только перегревать само помещение, но и воду для купания. А уж укутывание ребенка после купания исключает любую

мысль о закаливании как таковом. Вполне естественно, что после такого перегрева ребенку будет страшен любой, даже самый незначительный сквознячок.

В помещении, где вы будете купать, не нужно создавать парилку или сауну, вполне достаточно нормальной комнатной температуры. Более того, перед каждой процедурой купания помещение необходимо как следует проветривать. Я вовсе не призываю вас купать ребенка при открытой форточке. Но если местом купания является ванная комната (что, собственно, и бывает чаще всего), то дверь в нее следует держать открытой, дабы исключить возможный перепад температур и избежать последующего укутывания ребенка. Переход «воздух — вода — воздух» вообще должен быть максимально приближен к естественному, и только на первых этапах температура воды должна несколько превышать ту, которая считается нормальной для наших бассейнов, а именно — 28 градусов.

Начинаем сразу с большой ванны

Я глубоко убежден — обучение ребенка на «большой воде» (то есть в обычной ванне) пойдет куда быстрее, хотя бы потому, что сама окружающая среда будет требовать от него значительно больших усилий по адаптации и, как следствие, значительно усилит активность вашего ребенка в воде. А это ли не главное условие хорошего физического развития и быстрого освоения двигательных навыков? «Но малыш может испугаться!» — возразите вы. Что ж, море пугает лишь тех, кто его никогда не видел, для людей же, выросших у моря, оно так же естественно, как метро для любого жителя большого города.

Итак, наш выбор — большая, «взрослая» ванна. И разумеется, соответствующим образом подготов-

ленная, ведь далеко не секрет, что именно неполная ее стерильность может отпугнуть многих родителей и склонить их мысли к тому, что с большой ванной можно и подождать. Естественно, ванна должна быть чистой. Но вовсе не обязательно превращать ее в объект непрекращающихся чисток с помощью различных дезинфицирующих средств, которые к тому же могут оказаться далеко не безопасными для ребенка. Поэтому вполне достаточно:

- тщательно вычистить ванну обычной пищевой содой;
- после чистки хорошенько ее ополоснуть, причем для первого раза кипятком, а затем просто горячей водой;
- в дальнейшем активно чистить ванну достаточно один раз в неделю, в остальные же дни достаточно обтереть ее смоченной содовым раствором тряпочкой и как следует ополоснуть.

Подготовка воды

Из-под крана или кипяченая?

Воду для купания ребенка следует кипятить лишь в первые 10-14 дней после его рождения, до тех пор, пока не заживет пупочная ранка. Потом о кипячении воды для водных процедур лучше забыть. Во-первых, все равно всю жизнь кипятить воду для купания вашего ребенка вы не будете. Во-вторых, процесс кипячения воды лишь осложнит вам жизнь, увеличит время, которое потребуется вам для занятий с ребенком, я уже не говорю о том, что кипячение та-

кого огромного количества воды в маленькой квартире приведет к резкому повышению влажности в помещении, что отнюдь не полезно для здоровья вашего малыша. Короче говоря, не нужно осложнять себе жизнь. Для водных процедур вполне подойдет и обычная вода из-под крана.

Дезинфицировать воду или нет?

Разумеется, вода должна быть чистой. С этим никто не спорит. Но мы хотим, чтобы в будущем ребенок чувствовал себя в воде вполне самостоятельно, чтобы он занимался в ней физическими упражнениями, учился грамотно дышать в воде, плавал. Поэтому добавлять в воду дезинфицирующие средства не надо.

Марганцовка продезинфицирует воду скорее условно, зато, попав в глаза или на нежную детскую кожу, она вполне способна привести к неприятному раздражению и даже ожогу. Единственное, что я мог бы посоветовать тем, кто уж никак не может обойтись безо всяких добавок, — это наливать в воду настоей череды. И то не чаще чем раз в неделю, и внимательно наблюдая за реакцией вашего малыша на подобную ванну. Впрочем, череда достаточно безопасна и вреда вашему малышу скорее всего не принесет.

Обратите внимание

На целую ванну требуется один стакан настоя. Заваривается череда следующим образом: в обычную литровую банку засыпается стакан травы, после чего она заливается крутым кипятком. Банка закрывается крышкой. Через три, максимум четыре часа настой готов. Прежде чем залить настоем ванну, процедите его через марлю. Купить же череду можно практически в любой аптеке. Кроме череды могу посоветовать добавлять в воду настои лаврового листа, ромашки, чистотела. Но опять же повторюсь — это вовсе не обязательно.

Холодная вода или горячая?

Медиками уже давно установлено, что ребенок без особого риска для здоровья может купаться в воде с температурой от 26 до 37 градусов. Однако температура воды для водных процедур во время первых 6-10 занятий должна соответствовать обычной температуре человеческого тела, то есть 36-37 градусам. В дальнейшем температура воды постепенно снижается, а время водных занятий с ребенком увеличивается. Существует множество различных методик снижения температуры воды, однако следует заметить, что любые указания на этот счет лишь общие рекомендации, и не более. Каждый ребенок уникален, а потому и реакция детей на одну и ту же температуру воды в ванне может быть совершенно разной, например:

- если ребенок плачет при погружении, не успокаивается даже после 3-4 мин пребывания в воде и его ничто не может успокоить, то, скорее всего, вода холодновата;
- если ребенок, немного поплавав, начинает активно шевелить ручками и ножками, чтобы согреться, и при этом прекращает плач, то вода оптимальна для купания и закаливания, так как она в достаточной степени стимулирует активные движения ребенка, которые останутся лишь направлять в нужное русло;
- если ребенок пассивен и не желает двигаться в воде, то, скорее всего, вода слишком теплая, чтобы стимулировать его активность;
- в чересчур же горячей воде ребенок будет плакать и не успокоится до тех пор, пока его не вытащат из ванны или же вода не остынет.

Обратите внимание

Руководствуйтесь не собственными ощущениями температуры воды, а реакциями на нее младенца и показаниями термометра. 1

Методика снижения температуры воды

Приведу проверенные рекомендации, которые позволят вам самостоятельно выбрать оптимальный режим снижения температуры воды при водных процедурах, а также их продолжительность.

- Следует учитывать, что температура воды свыше 35 градусов слабо стимулирует двигательную активность ребенка, а поэтому тем, кто всерьез намерен заниматься закаливанием и развитием двигательных навыков своего малыша в воде, не следует задерживаться надолго на этом температурном режиме. Вода не должна позволять ребенку расслабиться. Прохладное воздействие воды на кожу усиливает кровоток в мышцах, улучшает их двигательный тонус. Сердце вашего ребенка будет работать активнее, а в кровь будут в большем объеме поступать биологически активные вещества, стимулирующие обмен веществ и повышающие сопротивляемость организма. Поэтому, начав с температуры 36-37 градусов, постепенно (приблизительно раз в неделю) снижайте ее на полградуса, с тем чтобы к концу первого месяца занятий перейти очень важный для ребенка рубеж — 35 градусов. Время занятий на этом этапе составляет от 5 мин в начале, до 10-15 мин в конце месяца.
- Температура воды 34-35 градусов может показаться уже достаточно прохладной и поэтому вполне пригодной для закаливания. Однако это далеко не так. Ребенок лишь начинает привыкать к тому, что купание требует от него определенных физических усилий. Вода 34-35 градусов вообще практически не закаливает, она лишь заставляет ребенка вести себя более активно, способствует пробуждению аппетита, стимулирует крепкий и здоровый сон. Поэтому и на этом этапе не следует задерживаться слишком долго. Продолжайте сни-

жать температуру воды в прежнем режиме, увеличивая время занятий с 15 до 30 мин. Замечу, что этот этап требует куда большей активности в занятиях с ребенком самих родителей и в какой-то мере является подготовительным этапом для них самих. Ведь в дальнейшем, когда температура воды еще более снизится, именно ваша активность в занятиях с ребенком позволит ему адаптироваться к тем температурам, которые действительно являются закаливающими.

- Настоящее закаливание и сильный стимул к движению ребенок получает лишь при температуре воды 33 градуса и ниже. Наиболее осторожные из родителей достигнут этого рубежа к концу третьего месяца занятий. Однако, как показывает практика, более подходящим сроком достижения температуры воды в 33 градуса является 2-2,5 месяца. К этому времени ребенок уже достаточно подрос, а родители вполне подготовлены к тому, чтобы приступить к серьезному обучению малыша двигательным навыкам в воде.
- Дальнейшее снижение температуры воды проходит строго индивидуально. Температура ниже 30 градусов может вызвать у ребенка отрицательные эмоции только в том случае, если снижение температуры воды шло слишком быстро или же привычка малыша двигаться в водной среде (в том числе и для согревания) еще не закрепились. Для того чтобы погасить отрицательные эмоции маленького купальщика, попробуйте занять его различными играми. Если отношение ребенка к прохладной воде не меняется, то сделайте шаг назад и задержитесь на этапе в 30 градусов до преодоления негативного отношения к прохладной воде. Впрочем, подобное случается редко. Приученный к купанию ребенок, скорее всего, даже не заметит,

как он взял еще одну маленькую, но очень важную для себя высоту.

- Температура достигла 28 градусов, то есть температура воды в ванне не превышает температуру воды в обычном бассейне. Можете порадоваться достигнутому результату, так как ребенок практически готов к занятиям на «большой воде». Время нахождения ребенка в воде к этому моменту должно достигнуть 40-45 мин. Замечу, что дальнейшее увеличение пребывания ребенка в воде нецелесообразно.

Надо сказать, что мои практические рекомендации по снижению температуры воды вполне совпадают с методикой признанного авторитета в области детского плавания З. П. Фирсова. Согласно его методике температура воды 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.

Часть 2

Курс плавания для детей от 0 до 6 месяцев

Общая физиология

Краткий обзор физиологии детей грудничкового возраста даст вам возможность лучше понять, почему я рекомендую выполнять те или иные упражнения и как они могут повлиять на развитие ребенка.

Вообще, в медицинском понимании, грудничковый возраст охватывает период жизни ребенка от 10 дней (до 10 дней — новорожденный) до года. Но поскольку данная глава посвящена обучению детей от 0 до 6 месяцев, я позволил себе разбить грудничковый возраст на два равных периода — от 10 дней до 6 месяцев и от 6 месяцев до года. Здесь (в этой главе) я кратко коснусь физиологии детей в возрасте от 10 дней до 6 месяцев.

В главе, посвященной обучению плаванию грудных детей после шести месяцев, я перейду к обзору второго периода грудничкового развития. Конечно, обзор по этой теме будет очень коротким и в основном относящимся к тем возрастным особенностям грудничков, которые имеют отношение к обучению плаванию.

В свете вышесказанного прежде всего важно знать, каким двигательными, дыхательными, зрительными и слуховыми особенностями развития отличаются дети в возрасте до 6 месяцев. Для начала рассмотрим общую физиологию. В этом возрасте (от 10 дней

до 6 месяцев) наиболее интенсивно идут процессы обмена веществ, что приводит к быстрому увеличению роста и массы ребенка. Также идет активное становление функций пищеварительного аппарата, но этот процесс еще далек от завершения, что является одной из причин частых желудочно-кишечных расстройств у детей грудного возраста. Однако в связи с иммунитетом, полученным ребенком от матери, дети до 3-месячного возраста не подвержены инфекционным болезням.

Каковы еще характерные особенности развития ребенка первого полугодия жизни? Полагаю, при ответе на этот вопрос лучше всего просто последовательно перечислить определенные фазы развития детского организма и дать краткие рекомендации о возможностях использования этих фаз в обучении малыша плаванию.

Физиологические особенности детей до 1,5-2 месяцев

Нарастает тонус затылочных мышц, что позволяет ребенку поднимать голову, лежа на животе. Ребенок обретает способность удерживать голову в вертикальном положении. Постепенно движения малыша становятся более упорядоченными. При определенной тренировке это происходит быстрее.

Развивается слух ребенка: малыш уже способен отличать качественно различные звуки, он чаще реагирует на слова, произнесенные окружающими. При этом реакция возникает на человека, находящегося рядом, его мимику, а не только на звуковые сигналы. Это следует учитывать во время занятий с малышом. Мало просто хвалить его, необходимо мимикой показывать ребенку свое одобрение.

Развивается моторная речь — гуление. Гуление является подготовкой голосового и дыхательного аппаратов ребенка к произнесению речевых звуков. Раздражение рецепторов голосового аппарата во время гуления многократно сочетается с возбуждением слуховой зоны. Ранние речевые реакции способствуют установлению связи со взрослыми, поддержанию эмоционального контакта, что очень важно во время проведения занятий с ребенком. При отсутствии тесного общения со взрослыми происходит торможение развития функции речи и слуха. Во время купания контакт со взрослыми (мамой или папой) более отчетлив, более тесен, что ускоряет развитие речевого и слухового анализаторов.

Формируются навыки фиксации зрения, которая у новорожденного отсутствует. Уже к первому месяцу жизни ребенок может зафиксировать взгляд шеем-либо на 1-1,5 мин. Этот факт также важно учитывать во время занятий с малышом. Ведь у вас по является возможность во время занятий переключать внимание ребенка при помощи игрушек и таким образом отвлекать, например, малыша от плача.

Тренируются межреберные мышцы. При регулярном занятии плаванием у ребенка быстро развиваются межреберные мышцы, что позволяет резко увеличить объем его легких, а значит, более полно насыщать растущие ткани кислородом.

Обратите внимание

У детей в возрасте до 2 месяцев сохраняется рефлекс задержки дыхания во время пребывания под водой. Это способствует быстрому обучению нырянию.

Физиологические особенности детей от 2 до 4 месяцев

Увеличиваются двигательные возможности ребенка. Малыш начинает переворачиваться со спины на

живот и на бок, пытается ползать, высоко поднимая голову и верхнюю часть туловища, руки ребенка более точно тянутся к видимому предмету. Все эти новые двигательные возможности малыша мы будем использовать во время занятий плаванием, развивая их и совершенствуя.

Дифференцируются зрительные и слуховые раздражители. Теперь малыш уже отчетливо различает ваше недовольство или радость по звукам вашего голоса или жестам, мимике. Вы легко можете демонстрировать малышу свое настроение, отношение к его действиям.

Гуление становится более разнообразным. Оно носит более ярко выраженную эмоциональную окраску, а значит, вам будет легче улавливать переменные настроения малыша во время занятий и отбирать те упражнения, которые вызывают у него наиболее положительную реакцию.

Дальнейшее развитие навыков фиксации зрения. Ребенок может фиксировать на предмете взор и удерживать его на нем до 7-10 мин. На этом этапе занятий плаванием особенно целесообразно применять игрушки.

Физиологические особенности детей от 4 до 6 месяцев

Дальнейшее развитие двигательных навыков. Ребенок осваивает более сложные движения, пробует сесть. При постоянных занятиях в воде у ребенка отчетливо прослеживаются координированные ритмические сгибания, разгибания, приведения и отведения конечностей. У маленького купальщика хорошо развит мышечный тонус, координация. Обычно занимающиеся по методике раннего обучения плаванию дети в этом возрасте уже садятся и встают практически самостоятельно.



Образование устойчивых условных рефлексов
Последовательность слов, жестов родителей становится для ребенка условно-рефлекторным раздражителем. В этом возрасте ребенок, ранее обучавшийся по методике, предложенной в данной книге, уже способен по вашей команде или жесту производить определенные движения.

Гуление переходит в стадию первого лепета. В этот период жизни ребенка важное значение для правильного развития речи приобретает участие двигательного анализатора. Ограничение общей подвижности отрицательно сказывается на развитии речевой функции и на психическом развитии малыша в целом. В данном случае занятия в воде становятся незаменимым подспорьем.

Обратите внимание

Дыхание переходит в стадию брюшного типа, угасает рефлекторная задержка дыхания под водой. Обучение нырянию, если вы в пробовали научить малыша нырять раньше, в этом возрасте может вызвать определенные трудности.

Предварительные упражнения «на суше»

Прежде чем вы в первый раз окунете вашего малыша в воду, я рекомендую вам освоить несколько основных движений, а также простейших упражнений, которые следует проводить с ребенком перед купанием. Для проведения гимнастики и массажа вам потребуется время (20-30 мин), пеленальный или любой иной удобный столик и чистая пеленка, которую вы постелите на столик перед массажем.

Для начала я советую родителям разделить обязанности между собой: пока один занимается подготовкой ванны, другой проводит массаж ребенка и делает с ним все упражнения. Если вам приходится купать малыша в одиночку, то проследите за температурой воды в ванне — перед началом сеанса массажа она должна быть на 1-2 градуса выше нормы. Это необходимо для того, чтобы, пока вы проводите с ребенком массаж и гимнастику, вода остыла до своей оптимальной температуры.

Итак, ванна уже готова, все купальные принадлежности на своих местах, пора начинать массаж. Первым делом вам надо постелить на столик чистую пеленку. Затем раздеть грудничка и уложить его на пеленку на спину. Не забывайте, что при проведении предварительных процедур необходимо соблюдать строгую последовательность: сначала массаж, затем гимнастика и лишь потом — подготовительные плавательные упражнения. На каждую процедуру приходится от 5 до 10 мин.

Массаж

В основном для детей в возрасте до шести месяцев массаж состоит в поглаживании и разминании.

Начинаем с поглаживаний

Аккуратно, без нажима гладим тельце грудничка в такой последовательности:

- ноги — поднимаем ладонями по коже малыша начиная от стопы вверх, то есть стопа — голень — бедро;
- руки — по той же схеме, то есть кисть — предплечье — плечо.

После этого ребенка переворачиваем на животик и продолжаем массаж ягодиц, затем осторожно гладим спинку малыша.

Опять переворачиваем грудничка и теперь мягкими, ласкающими движениями гладим животик, медленно переходим на грудь, шею, очень нежно оглаживаем голову.

Особое внимание нужно обратить на массаж живота. Основание кисти ставится ребенку на лобок после чего живот массируется круговыми движениями четырех пальцев правой руки (кроме большого) в направлении **по часовой стрелке**, то есть по ходу толстого кишечника.

Переходим к разминанию

После поглаживаний переходим к разминанию мышц ребенка. Что такое разминание? Наверняка почти все женщины прекрасно понимают, как разминать тесто. Так вот, движения ваших пальцев при разминании мышц малыша должны быть почти такими же, только гораздо более нежными и мягкими. Ни в коем случае нельзя сдавливать или мять! Только разминать! Разминать мышцы малыша надо почти в той же последовательности, что и разглаживать, то есть начинать всегда с дистальных (отдаленных) звеньев, а заканчивать спиной.

Уточняю: первыми разминаем ноги, начиная от стоп и постепенно переходя к бедрам, затем руки — от кистей до плеч, потом попу, спину и шею. При выполнении разминания не следует затрагивать животик малыша.

На этом сеанс массажа закончен, приступаем к гимнастике.

Гимнастика

Последовательность воздействия на части тела ребенка сохраняется та же, что при массаже, но в дан-

ном случае мы с вами занимаемся не мышцами малыша, а его суставами.

Начинаем с голеностопных суставов

Одной рукой берем ножку малыша (он лежит на спине) в области лодыжки, другой рукой держимся за большой палец ножки ребенка. Очень спокойно и осторожно наклоняем и сгибаем стопу грудничка. Те же манипуляции проделываем с другой ножкой.

Переходим к коленным суставам

Одной рукой придерживаем бедро ребенка, другой — голень. Крутить и разгибать ножку не надо, достаточно лишь немного ее погнуть. Такие же действия совершаем со вторым суставом.

Приступаем к тазобедренным суставам

Обеими руками удерживаем голени малыша и имитируем с ним езду на велосипеде. При этом у вашего грудничка работают и тазобедренные, и коленные суставы.

Занимаемся суставами рук

Начинаем с кистей. Здесь вам не нужно фиксировать ручки малыша, нужно только взять его за большие пальцы рук и немного поворачивать его кисти по кругу: сначала наружу, затем внутрь. Можно симитировать хлопанье в ладоши.

Потом перехватываем руки так, чтобы кисти ребенка целиком оказались в ладонях. Я рекомендую проводить разминку локтевых и плечевых суставов по такой схеме:

- *сгибания-разгибания*, то есть вытягиваем ручки малыша к себе, затем прижимаем их к груди ребенка;
- *движения вверх-вниз*, то есть прямые ручки малыша заводим ему над головой, потом опускаем к животу;

- *вращательные движения*, начиная от круговых движений в разные стороны и заканчивая упражнением, когда обе ручки малыша движутся в одном направлении.

Подготовительные плавательные упражнения

Эти упражнения необходимы для создания у малыша прямых ассоциаций между командами и теми движениями, которые с ними связаны.

Упражнение 1. Стоим!

После массажа и гимнастики ваш малыш еще лежит на спине. Вы должны взять его ножки за щиколотки, согнуть в коленях и прижать его ступни к поверхности столика, на котором он лежит. Одновременно с этим отчетливо произнесите имя ребенка и скажите: «Стоим!» Например, если малыша зовут Колей, то вам надо сказать: «Коля, стоим!» Кричать не едет: команду нужно произносить отчетливо, достаточно громко, чтобы малыш вас услышал, но при этом спокойно и ласково. Затем отпустите ножки ребенка. Прodelайте все снова еще два-три раза, и каждый раз повторяйте команду, одновременно прижимая ступни малыша к поверхности столика, на котором он лежит. После «стояния» слегка встряхните или легко разомните мышцы малыша.

Упражнение 2. Шаги

Конечно же, такой маленький ребенок не станет ходить, даже с вашей поддержкой, но помочь ему сымитировать ходьбу вы можете. Для этого, взяв ноги малыша за щиколотки, делайте попеременные сгибания-разгибания, не забывая при этом произносить имя своего ребенка, например: «Идем, Коля, идем».

Двух-трех серий из десяти-пятнадцати «шагов» будет вполне достаточно. Оптимально, если каждую серию «шагов» вы закончите «стоянием», то есть повторите первое упражнение с произнесением соответствующей команды. В этом случае в подсознании ребенка закрепляется логическая последовательность: *двигаюсь — иду, закончил движение — стою.*

(упражнение 3. Плавание на спине

Положение ребенка то же, что и в предыдущих двух упражнениях. Ваши руки вновь удерживают щиколотки малыша. Производя попеременное движение вверх-вниз (подобно упражнению «ножницы»), приговаривайте: «Плывем ножками, плывем, плывем ножками». Старайтесь, чтобы ножки ребенка были выпрямлены и расслаблены.

Выпрямление ножек можно выполнить легким нажатием на коленки сверху большими пальцами рук. (Однако не следует долго удерживать ножки выпрямленными таким образом. Как только вы почувствовали, что ребенок уже не пытается согнуть ножки,

- уберите свои пальцы с колен. Выполните движения 6—10 раз.

Затем возьмите правую руку малыша за кисть и выпрямите над его головой, выполните круговое движение ручкой к бедру и верните ее в первоначальное положение над головой. Повторяйте: «Плывем, плывем ручками». Выполните упражнение 3-4 раза. Затем проделайте аналогичные манипуляции с левой ручкой. После этого выполните 5-6 движений синхронно обеими ручками.

(Упражнение 4. Плавание на животе

Переверните ребенка на живот и выполните плавательные движения ножками. Затем выполните временно движения каждой ручкой в отдельности.

Движения должны напоминать стиль «брас» или, проще говоря, движения обычной лягушки. В зависимости от возраста и физической подготовки ребенка можете выполнить движение обеими руками одновременно. При движении ножками и ручками давайте соответствующие команды.

Динамическая гимнастика

Я могу посоветовать несколько упражнений динамической гимнастики, которые неподготовленным людям покажутся экстремальными. Таких упражнений всего четыре, но они очень активно воздействуют на суставы и мышечную систему малыша. Конечно, эти упражнения я рекомендую лишь для тех грудничков, которые уже держат головку.

- Берем ребенка за обе руки в области запястий поднимаем и раскачиваем из стороны в сторону} 3-4 раза.
- Берем ребенка за левую руку и ногу, поднимаем и раскачиваем 3-4 раза.
- Делаем то же самое, но на этот раз берем малыша за правую руку и правую ногу.
- Берем ребенка за ноги в области щиколоток, поднимаем (вниз головой), раскачиваем 3-4 раза.

Этапы и принципы тренировок

Обучение раннему плаванию разделяется на ряд этапов, у каждого из которых свои цели и задачи. Пролонгированность каждого из этапов строго индивидуальна, контролируется самими родителями и зависит от ряда причин:

- от времени освоения ребенком двигательных навыков;
- от времени освоения родителями новых, более сложных упражнений с ребенком в воде;
- от психологической готовности родителей к новым шагам в обучении;
- от степени взаимопонимания между родителями и ребенком.

Обратите внимание

В большинстве случаев родители склонны затягивать начальные этапы обучения ребенка, считая, что он еще недостаточно готов к другим, более сложным упражнениям. Например, к таким, как ныряние, выдыхание воздуха в воду, или к самостоятельным движениям в ванне без помощи родительских рук. Поэтому не позволяйте желаниям сделать «поблажку» себе, а ребенку взять верх над вами. Практика показывает, что излишняя мягкость родителей нередко приводит к превращению тренировок в обыкновенное барахтанье в ванне. Причем к такому положению вещей ребенок привыкает очень и очень быстро. Так что не удивляйтесь, если вы обнаружите, что ваше чадо воспринимает ваши попытки «усложнить» ему жизнь в штыки.

Принципы тренировок

Принцип непрерывности

Одним из главных принципов обучения грудничков плаванию является *принцип непрерывности занятий*, то есть занятия должны проводиться каждый день, в противном случае (особенно после больших перерывов) вам придется практически все начинать сначала.

! Принцип спортивного режима

- Еще один немаловажный фактор успеха ваших занятий с малышом — по возможности максимально строгое соблюдение *принципа спортивного режима*.

В самом деле, даже взрослые спортсмены, для того чтобы получать максимально высокий эффект от тренировочного процесса, соблюдают определенный режим дня. Стоит ли говорить, как это важно для грудничка? Я уже писал о том, что самое удобное время занятий — перед вечерним кормлением, с тем чтобы ребенок нагулял аппетит, а затем, поев, спокойно спал, — одно это значительно облегчит жизнь не только малышу, но и вам. Но дело не только в этом. Не буду вдаваться в подробности, но существует масса рекомендаций, как добиться необходимого мышечного тонуса на начало тренировки. Так вот, именно постоянное проведение тренировок (игр) в одно и то же время приводит к тому, что именно в эти часы организм наиболее готов (адаптирован) к нагрузкам и эта адаптация в свою очередь позволяет значительно лучше усваивать различные технические упражнения и приобретать все новые и новые двигательные навыки.

Я не стал бы так подробно останавливаться на соблюдении режима дня, тем более что в грудничковом возрасте режим дня скорее задает сам ребенок, чем его родители. Но если вы хотите добиться успехов в занятиях со своим малышом, то вам стоит задуматься над тем, чтобы не нарушать заданный вашим ребенком режим жизни. Ведь вам надо как можно скорее адаптировать свой собственный ритм жизни к ритму жизни ребенка, не отвлекаясь на любимые телесериалы, гостей и другие, может и нужные, но посторонние дела. Все это подождет. А ребенок — нет.

Принцип общения

Третий принцип в занятиях с ребенком прост — *больше внимания общению*. Вы удивитесь, насколько быстро ваш ребенок начнет усваивать подаваемые вам сигналы, такие, как, например, «плывем», «ныря-

ем», и другие. Чем больше подобных команд вы освоите с самого раннего детства, тем быстрее наладите взаимопонимание, тем продуктивнее будут ваши последующие занятия в воде.

Принцип игры

Играйте с вашим ребенком, играйте постоянно, придумывайте всевозможные игры, и в игре ребенок не только значительно быстрее освоит необходимые навыки, но и будет всегда готов к продолжению тренировок. Игра — залог вашего контакта с ребенком, залог его хорошего настроения, самый лучший стимул для активного движения малыша в воде. Об играх и игрушках я еще буду рассказывать отдельно.

Этапы тренировок

Процесс обучения грудничка плаванию состоит из нескольких этапов. Деление на этапы достаточно условно и подходит практически для всех без исключения, но, если родители имеют необходимый опыт и уверенность в себе, время прохождения всех нижеописанных этапов может быть сокращено почти вдвое. Сначала перечислим эти этапы и дадим их краткие характеристики.

1 -й этап. Привыкаем к воде

Продолжительность первого этапа 3-4 недели. На этом этапе ребенок привыкает к нахождению в воде, родители осваивают, как удобнее и лучше поддерживать ребенка в воде, обучаются манипулировать его телом, осваивают первые команды и игры. Замечу, что именно за время первого этапа тренировок температура воды, в которой находится ребенок, постепенно снижается до той, которая позволяет стимулировать его двигательную деятельность, то есть до 33-34 градусов.

2-й этап. Учимся нырять

Продолжительность второго этапа 4–6 недель. К концу этого этапа температура воды достигает 32–33 градусов. На этом этапе отрабатывается задержка дыхания при попадании воды на голову и лицо и продолжают интенсивные занятия по обучению плаванию при различных поддержках. Главная задача родителей на этом этапе — научить ребенка вовремя задерживать дыхание, что подготовит его к нырянию.

Для тех родителей, кого смущает сама идея погружения ребенка в воду с головой, замечу, что ныряние является основой обучения ребенка плаванию. А это значит, что следует уделить особое внимание второму этапу. Ведь ваша уверенность в правильности выполнения ребенком упражнений по задержке дыхания поможет вам быстро преодолеть собственные страхи и освоить различные варианты погружений с поддержками, включающие в себя кратковременные нырки и плавание на спине в *поддерживающей шапочке*, с тем чтобы малыш приучался самостоятельно регулировать положение своего тела (особенно головы) на воде. Постепенно время нырка (погружения ребенка в воду с головой) увеличивается, а степень помощи родительских рук при плавании на спине сводится к минимуму. Продолжительность этого этапа строго индивидуальна — он может растянуться до полутора, а то и двух месяцев. Главная цель обучения — подготовить ребенка к самостоятельному нырянию без поддержек.

После этого можно перейти к *третьему этапу занятий*.

3-й этап. Учимся самостоятельности

Продолжительность третьего этапа занятий зависит от вас и ваших возможностей. Фактически занятия можно проводить до тех пор, пока ванна

не станет безнадежно мала для вашего вполне освоившегося в водной среде малыша. Вот тогда уже будет действительно пора переходить на большую воду, в бассейн (но об этом речь пойдет во второй части этой книги).

Цель третьего этапа — первые опыты самостоятельного плавания без поддержки родителей, после чего ребенок будет вполне готов к переходу из ванны в бассейн, так как температура в ванне уже соответствует температуре воды в бассейне (28 градусов), а навыки плавательных движений вполне достаточны. Ребенок уже ныряет без поддержки и учится самостоятельно плавать, как на спине, так и на животе.

Первый этап. Привыкаем к воде**Цели и задачи первого этапа**

Во время первого этапа тренировок вам необходимо решить несколько важных задач:

- 1) приучить ребенка к воде и выработать у него положительное отношение к водным процедурам;
- 2) избавиться от собственных комплексов и страхов, связанных с пребыванием ребенка в воде;
- 3) освоить основные поддержки ребенка в воде, научиться без труда работать с малышом в воде;
- 4) выработать удобный и согласованный с помощником «план» действий, с тем чтобы каждый из родителей принимал максимальное участие в работе с малышом, не мешая, а дополняя друг друга;
- 5) найти оптимальный для ребенка режим проведения водных занятий, с тем чтобы закрепить у малыша привычку «купаться» в одно и то же время;

- б) освоить язык жестов малыша, чтобы правильно реагировать на проявление им тех или иных эмоций!;
- 7) освоить основные упражнения, необходимые для обучения ребенка плаванию, такие, как плавание на животе восьмерками и плавание на спине.

Погружение

Погружать ребенка в воду нужно медленно, постепенно и обязательно в вертикальном положении. Начав со стопы, немножко смочить щиколотки, а затем бедра и попку, максимально смягчая вход в воду, которая поначалу должна быть не слишком холодной и не слишком горячей (о температуре воды мы уже говорили раньше).

Во время погружения (во время всего первого этапа занятий) вам следует избегать резких движений, которые могут испугать малыша. Движения рук должны быть плавными, но при этом достаточно уверенными. Держать ребенка следует крепко, малыш должен ощущать себя в надежных руках и не бояться потерять мамину поддержку в любой ситуации.

Словесное общение

Многие родители почему-то уверены, что в таком «нежном» возрасте ребенок еще не способен к серьезному словесному общению, и, как следствие, в лучшем случае сюсюкают с малышом. А зря! Ребенок очень тонко чувствует малейшие нюансы маминого голоса, к тому же уже с первых дней занятий вы начинаете вырабатывать у ребенка необходимую реакцию на подаваемые ему команды. Поэтому спокойно и уравновешенно объясняйте ребенку, что сейчас он будет в водичке, будет учиться плавать, что вода очень хорошая и ласковая, что ему будет хорошо и так далее. Разговаривайте с ребенком! Ведь он дол-

жен приучаться к тому, что во время занятий в воде ему придется слушать, что говорят взрослые, и постепенно начинать улавливать связь между тем, что происходит с ним во время купания, и словами мамы. Таким образом вы гораздо быстрее достигнете полного взаимопонимания с малышом.

Страх перед водой. Что делать?

Что делать, если у ребенка ярко выраженный страх перед водой, а погружение в воду сопровождается плачем и криком?

Главное — не паникуйте и не думайте, что ваш ребенок какой-то особенный, что у него какие-либо проблемы со здоровьем, с психикой и так далее. Скорее всего, малыш просто нервничает, но как только он поймет, что в воде с ним ничего не случится, крик прекратится. Самое худшее, что можно сделать в подобной ситуации, — это применить грубую силу. Не надо насильно запикивать ребенка в воду. Сначала успокойте его, найдите какую-либо мелочь (погремушку, струйку воды), которая могла бы отвлечь малыша, успокоить его. Поговорите с ним. Особенно благотворный эффект оказывает на малыша совместное купание. Так, мама может садиться в ванну вместе с ребенком и, более того, кормить малыша грудью, оставляя над водой только его голову. Немного спокойствия и уверенности, в первую очередь у самих родителей, и очень скоро страх малыша перед водой пройдет.

Наглядным примером может служить случай с Ларисой, молодой мамой, которая решила заниматься со своей дочкой по методике раннего обучения плаванию. К сожалению, начала Лариса довольно поздно — когда малышке исполнилось три месяца. И тут же столкнулась с проблемой: девочка достаточно спокойно относилась к маленькой ван-

ночке с теплой водичкой, в которой ее купали ранее, но при малейшей попытке купать ее в обычной «взрослой» ванне с более прохладной водой она закатывала маме настоящую истерику. Посоветовавшись с мужем, Лариса приняла решение купаться вместе с дочерью. Она позвонила мне, желая уточнить, не противоречит ли это гигиеническим нормам. Я ответил, что если сама Лариса здорова, у нее нет никаких кожных или гинекологических заболеваний и если ей не противопоказано купание, то здоровью малышки совместное с мамой пребывание в ванне ничем не повредит. Также я попросил держать меня в курсе происходящего. Поначалу совместное купание не помогло — дочь Ларисы по-прежнему испытывала страх перед водой. Девочка начинала кричать при одном виде наполненной ванны. Однако родители оказались терпеливы. Несколько первых занятий Лариса просто входила, держа дочку на руках, в ванную комнату и проводила там некоторое время. Мама показывала девочке развешанные на крючках разноцветные полотенца, разложенные погремушки и расклеенные по стенам забавные картинки, играла со струйкой воды, бегущей из крана, а затем покидала вместе с дочкой ванную. Как только дочка перестала плакать в ванной, а случилось это к третьему или четвертому «ознакомительному» уроку, Лариса с ребенком на руках (продолжая по-прежнему отвлекать и занимать девочку) влезла в ванну и несколько минут просидела в воде на корточках, так, что вода лишь немного касалась стоп ребенка. На пятый-шестой урок Лариса уже села в ванну и погрузила дочь в воду почти до колен. Обстановки, ставшая уже привычной, занимательные картинки и наличие рядом спокойной и уверенной в себе мамы сняли страх девочки перед водой.

Дальнейшее обучение покатилося как по маслу. Поэтому главное, чем вам следует запастись при первом погружении малыша в воду, — это спокойствием, уверенностью и терпением. Тогда и у вас, и у вашего малыша все непременно получится.

Основные поддержки

Родителям следует ориентироваться на те движения и поддержки, которые больше всего нравятся ребенку. Однако в упражнениях необходимо избегать однообразия, лучше постепенно приучайте малыша к поддержкам, которые, может, и не очень ему нравятся.

Поддерживайте малыша достаточно крепко, но не делайте ему больно. Некоторые пугливые мамы так боятся, что ребенок выскользнет из рук, что сжимают тельце малыша с такой силой, что ребенок начинает бояться вовсе не воды, а того, как с ним обращаются во время купания.

Поддержка ладонью под подбородок

Это одна из главных поддержек при купании малыша. Особенно она важна в то время, когда ребенок еще не держит или же плохо держит голову.

Выглядит поддержка следующим образом. Ребенок находится в воде в положении на груди. Вам нужно подвести ладонь под подбородок малыша так, чтобы он опирался на среднюю фалангу вашего безымянного пальца. Мизинец в этом случае должен быть отведен в сторону и ни в коем случае не должен касаться горла ребенка. Второй вариант: ваш мизинец отведен под безымянный палец и помогает ему под-

держивать подбородок малыша. Указательный и средний пальцы держите перед лицом малыша, они раздвинуты и слегка согнуты.

Скользя по поверхности воды, указательный, средний пальцы контролируют положение головки ребенка. Лицо малыша при этом смотрит вперед и немного вверх, а сама головка немного запрокинута назад. Голову старайтесь держать ровно, без наклонов, подбородок — на поверхности воды. Свободной ладонью обнимайте малыша за «дальний» от вас бок, подводя четыре пальца под грудь, придавая его телу горизонтальное положение. Большой палец следует оставить сверху на плече для страховки.



Рис. 2. Поддержка ладонью под подбородок

Поддержка ладонью под грудь

Эта поддержка также является одной из основных и способствует скорейшему усвоению ребенком плавательных движений. Замечу, что родители опасаются ее гораздо меньше, чем предыдущей, так как она

считается им более надежной в плане удержания ребенка. Действительно, положение ребенка при данной поддержке просто и естественно как для малыша, так и для тренера (мамы или папы), а потому в дальнейшем, когда вы освоите более сложные упражнения, эту поддержку можно использовать для отдыха, как вашего малыша, так и вас самих.

Итак, положите малыша грудью на вашу ладонь так, чтобы ваш большой палец охватывал дальнее от плеча ребенка сверху, а четыре остальных пальца (а поддерживали дальний бок. Голова ребенка при этом удобно лежит на предплечье. Опускайте малыша в воду так, чтобы над водой были лишь его голова и верхняя часть спины. Ваша свободная рука поначалу может быть подведена под животик. Со временем, когда ребенок немного окрепнет и привыкнет к данному положению, вы сможете использовать свободную руку для различных игр с малышом, например купать перед его личиком уточку, брызгать ему в лицо водичкой и так далее.



Рис. 3. Поддержка ладонью под грудь

Опыт показывает, что большинству грудничке больше нравится поза купания на животе, одной бывают и исключения. В таком случае начните занятия с достаточно простой и удобной, как для вас, так и для вашего ребенка, поддержки ладонью под голову!

Поддержка ладонью под голову

Поддержка ладонью под голову проводится следующим образом. Малыш лежит на спине на поверхности воды. Одной рукой, подведя ладонь под затылок, вы поддерживаете голову ребенка снизу, другой рукой — под спину. Тело маленького купальщика практически полностью находится в воде. Над поверхностью остается только его личико. Если такое положение вашему ребенку не по душе, то делать поддерж

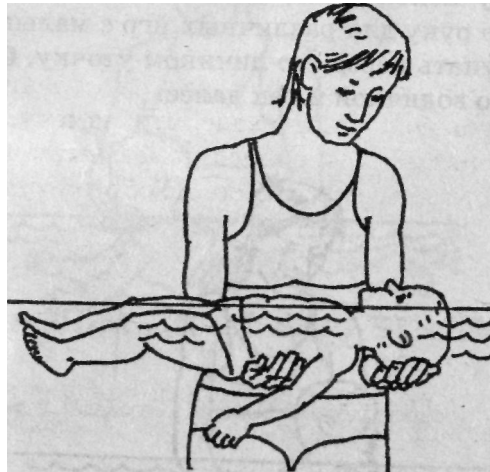


Рис. 4. Поддержка ладонью под голову

не обязательно. Она понадобится вам чуть позже для обучения ребенка плаванию на спине. Если вы все таки уже делаете ее, то старайтесь, чтобы во время плавания на спине ребенок находился в максимальн

оризонтальной позе по отношению к воде, поскольку это будет способствовать быстрому обучению самостоятельному плаванию в будущем.

Поддержка под мышки

принципе, сама эта поддержка не представляет никаких сложностей, и выполнять ее можно так, как удобнее родителям. Поддержка под мышки понадобится вам для переходов от одного упражнения цикла к другому, для разворотов, для отдыха, для игр, для совместного купания и так далее.

Поддержка за ручки

Поддержка за ручки преимущественно игровая. Кроме того, на более поздних этапах обучения плаванию она поможет вам в обучении ребенка нырянию. Помимо перечисленной поддержка под мышки и поддержка за ручки пригодятся вам для освоения ребенком навыков хождения в воде, что, замечу, существенно ускорит тот исторический момент, когда ваш ребенок сделает свои первые шаги. Но об этом чуть позже.

Предварительные упражнения

Нижеописанных упражнений следует в первую очередь выбирать те, которые нравятся малышу. Забыв, что какое-то упражнение вызывает у ребенка негативную реакцию, оставьте «неприятное» упражнение на потом и перейдите к другому.

Обратите внимание

Единственное, чего ни в коем случае не следует делать, так это вынимать ребенка из воды, прижимать к себе, качивать его,

играть с ним вне водной среды. В девяноста девяти случаях из подобного «послабление» приведет лишь к одному — к нежеланю ребенка что-либо делать в ванне и, более того, к восприятию нятий как повода покапризничать и добиться своего. Помните, этом «параде» командуete вы, и только вы. Ну а внимательн «отеческого» отношения к «бойцу» никто не запрещал.

Итак, не нравится плавать на животе, значит, пваем на спинке, не нравится на спине — будем б тыхаться животиком вниз. Если вы или малыш тали и от того и от другого, можно принять позу д отдыха (она должна быть вертикальной).

На первом этапе обучения грудничка плаван можно выполнять нижеуказанные предварительн упражнения.

Упражнение 1 % Делаем «плюх-плюх»

Делаем «плюх-плюх» — вводное упражнение д первых дней занятий. Упражнение проводится в ложении поддержки ладонью под подбородок. П этом ребенок полностью погружен в воду (естеств но, кроме личика). После погружения родители монстрируют малышу, как интересно делать «пл: плюх» в водичке, как разбегаются по воде кру, если туда упадет мячик, как сверкает и перелива ся водяная струйка, бегущая из-под крана.

Не важно как, но важно, чтобы вы обязательн отыскали способ заинтересовать малыша чем-то обычным и новым в первые же минуты его пребы ния в воде. Помочь этому могут яркие игрушки, пле воды под вашей ладонью, иногда родители игра с бегущей из крана водяной стружкой, бросают в во яркие предметы.

Ребенок любит погремушки? Тогда покажите шему ребенку, что плеск воды — лучшая «погрему ка» на свете. Ребенку нравится все яркое и блеее и он готов тянуться ручками к маминой брошк

остарайтесь убедить малыша в том, что все самое пкое и блестящее находится в ванне и, потянув- ись к заинтересовавшему его предмету, он может егко добраться до него вплавь. Последнее, собствен- о и является одним из первых упражнений для лавания на животе, которое я называю «плывем уточке».

упражнение 2. Пльваем к уточке

ладем игрушку в воду. Следом погружаем в воду алыша (положение — поддержка ладонью под под- ородок или поддержка под грудь) так, чтобы малы- у был виден заинтересовавший его предмет. Если редмет не держится на воде, то ваш помощник (на- ример, папа) может просто держать его в руках, остепенно отодвигая от ребенка, с тем чтобы вы и ваш малыш могли «плыть следом». Если предмет плавающий, то не нужно и этого — легкая волна са- ма начнет отгонять его от вашего малыша, а вам ос- танется лишь догонять «уточку» вплавь.

Обязательно сопровождайте игру словесными ко- мандами, такими, как: «Ну-ка давай догоним нашу уточку», «Смотри-ка, она убегает от нас», «Лови ее скорей» и так далее. Постепенно увеличивайте ско- рость и расстояние «заплыва».

От плавания по прямой постепенно переходите к плаванию с разворотом на сто восемьдесят градусов. Причем поворот на этом этапе — скорее тренировка Для родителей, которым следует подобрать наиболее Удобную для себя поддержку и освоить скрещивание РУк (при развороте руки скрещиваются).

Позднее именно плавание за игрушкой может стать первым самостоятельным опытом плавания вашего Ребенка в ванне вообще. А пока ваш маленький ку- альщ_{ик} привыкает к движению в воде.

Упражнение 3. Качаемся в люльке

Качаемся в люльке — предварительное упражнение] которое подготовит ребенка к более быстрым и рез-] ким движениям в воде, а также к более сложным упражнениям, которые будут выполняться на следую-] щих этапах тренировок, когда ребенок будет обу-] чаться нырять. Замечу, что мало кому из грудничков не нравится, когда его качают на руках. Аналогич-] ное движение вполне можно использовать для того] чтобы ребенок воспринимал водную среду как совер-] шенно безопасное и уютное место. Легче всего делатн это упражнение при поддержке ладонью под подбо-] родок.

Погрузив ребенка в воду, выполняем плавные по-] качивания. Вперед — так, чтобы грудка малыша на-] половину высунулась из воды. Назад — в положение чуть выше обычного, с тем чтобы при новом качка вперед вода не попала малышу в ротик.

Качание сопровождается словесными командами, например: вперед, назад, вверх, вниз и так далее] Начав с максимально плавных покачиваний малыН ша, постепенно увеличивайте амплитуду движения и скорость раскачивания. Покачивания полезно про-] изводить в ритме дыхания ребенка: на вдохе — го-] ловкой чуть вверх, на выдохе — вниз. Чтобы внача-] ле лучше слышать дыхание ребенка, можно близко! наклониться к нему. Однако не торопитесь, чтобы не! испугать ребенка чрезмерно быстрыми движениями!

Если ваш ребенок уже вполне освоился в воде, *тЛ* через три-пять занятий вы вполне можете перейти в плавание по всей ванне восьмерками.

Упражнение 4. Работаем ножками

Упражнение «работаем ножками» делается в любой! положении, как при поддержках для плавания ни

зживотике, так и при поддержках для плавания на спине. Практика показывает, что большинство малы-] шей с удовольствием выполняют эти движения, более того, упражнение полезно не только для последующе-] го обучения плаванию, но и для обучения ходьбе.

Итак, погружаем маленького пловца в воду рядом с бортиком ванны так, чтобы полусогнутые ножки малыша касались бортика. Как правило, малыши в этом положении и сами рефлекторно совершают еще не очень отчетливые «отталкивающие» движения ножками. Родителям достаточно лишь уловить одно из таких движений, подать команду «оттолкнулись» и «отчалить» от бортика.

На первых занятиях вполне достаточно сделать 4-5 подобных «отталкиваний», постепенно увеличи-] вая нагрузку до десяти тренировочных движений. Замечу, что нам важен сам рефлекс отталкивающе-] го движения, а не физическая нагрузка на ножки, давать которую вашему малышу еще просто рано.

Основные и дополнительные упражнения

Переходим к основным упражнениям

Когда вы вполне освоитесь с предварительными уп-] ражнениями, можно смело переходить к следующей части тренировок — основным упражнениям обуче-] ния малыша плаванию. Вам будет необходимо на-] учить своего малыша следующим элементам:

- плаванию на животе восьмерками;
- плаванию на спине с одного конца ванны на дру-] гой.

В этой главе кроме двух основных упражнений расскажу о выполнении нескольких дополнительных упражнений, которые вам надо будет обязательно чередовать с плавательными упражнениями.

Упражнение 1. Плавание на животе восьмерками

Подбуксируйте ребенка к краю ванны так, чтобы его полусогнутые ножки упирались в бортик (упражнение 4). Удобнее начинать именно с левого края ванны: в этом случае положение рук родителей при поддержке малыша таково, что их скрещивание при развороте не будет доставлять больших неудобств.

Подплыли? Теперь маленький купальщик готов к старту. Скомандуйте «оттолкнулись» и начинайте движение к правому бортику. Темп движения произвольный, поначалу более медленный, со временем его можно увеличить, но желательно, чтобы плавание не превращалось в развлекательный аттракцион и гонки по кругу.

Думаю, уже ко 2-3-му занятию вы легко определите, какая скорость проводки по ванне нравится малышу больше всего. Ее и придерживайтесь. Во время плавания от одного края ванны к другому движения сопровождайте голосовыми командами: «Плыте ручками, ножками, плывем», «Поплыли», «Давай мой маленький, плыви, плыви» и так далее.

Доведя ребенка до бортика, разверните его 180 градусов. Разворот осуществляется против часовой стрелки. С теми же командами и той же скоростью плывите обратно. У левого бортика разворачивайтесь по часовой стрелке. Подобный вариант движения оптимален как для ребенка, так и для родителей — во-первых, развороты в разные стороны исключают всякую возможность того, что у ребен-

закружится голова (даже на большой скорости) и, во-вторых, родителям не надо прерывать занятия, с тем чтобы поменять положение рук, и плавание становится непрерывным.

Если ваш малыш воспринимает упражнение спокойно или же оно ему даже нравится, за одно занятие достаточно выполнять 9-10 полных кругов. Если вы заметили, что ваш ребенок устал, вполне достаточно 3-4 кругов с последующим увеличением их до 9-10.

Обратите внимание

Примерно через 10-12 занятий ребенок уже привыкнет к своему горизонтальному положению в воде. С этого времени, поддерживая головку ребенка, чуть опускайте его животик под воду, и тогда он инстинктивно будет стараться вернуть привычное положение сам. Не следует опускать ребенка слишком низко — так малыш будет чрезмерно уставать. С другой стороны, абсолютно горизонтальное положение его тела и при последующих занятиях приведет к тому, что у малыша не будет возможности самостоятельно «выравнивать» положение тела в воде, и, освоившись, он будет требовать катания на руках родителей, не проявляя ни малейшего желания плыть самому.

Упражнение 2. Плавание на спине

Выполняется упражнение, естественно, при поддержке ладонью под голову. Ребенок лежит в воде в положении горизонтально, ваша ладонь поддерживает головку, вторая рука поддерживает спину в горизонтальном положении. Все тело ребенка находится в воде, из воды торчит только личико. Уши ребенка должны быть погружены в воду. Держите ребенка достаточно крепко, чтобы фиксировать голову при попытках ребенка повернуться на бок. Старайтесь не мешать движениям рук малыша — ведь это его первые попытки хоть как-либо повлиять на свое положение в воде.

Пускай первое время ваш ребенок просто катается на спинке. Точно так же, как и при плавании на животе, ребенок отталкивается ножками от бортика и плывет к другому концу ванны. Разворачивать ребенка на сто восемьдесят градусов не нужно. Вовсе не потому, что это принесет ребенку какой-либо вред, просто наши стандартные ванны маловаты для подобного разворота. Отталкивание и плавание обязательно сопровождаются словесными командами, такими же, как и при плавании на животе. Поначалу, первые 5-6 занятий, достаточно сплавить туда и обратно 4-5 раз. Постепенно доведите число полных циклов (туда и обратно) до восьми.

С 3-4-го занятия начинайте осторожно ослаблять поддержку спины малыша руками (держите его чуть выше, в области плеч). При этом тело ребенка чуть опустится в воду. Не пугайтесь. Тело малыша погрузится ровно настолько, насколько нужно, — горизонтальное положение нарушится незначительно, а положение ребенка станет более естественным и приближенным к тому, в каком оно будет находиться уже при самостоятельном плавании на спине.

По окончании упражнения возьмите ребенка под мышки. Отдыхать лучше всего в положении стоя, желательно, чтобы воды в ванне было при этом достаточно для того, чтобы скрывать все тело ребенка, оставляя на поверхности только его головку. Из этого положения для отдыха можно переходить от обучения ребенка плаванию к обучению ходьбе. Целесообразно вообще чередовать упражнения для обучения ребенка плаванию с упражнениями по стоянию и ходьбе.

Обратите внимание

В упражнениях как для плавания на животе, так и для плавания на спине очень важно следить за движениями ребенка и корректировать его «плавание» в зависимости от его действий..

Так, будет гораздо лучше, если скорость движения в воде будет напрямую зависеть от интенсивности движений маленького пловца. Более того, если вы выполняете упражнение с помощником, иногда (особенно при пассивном поведении малыша) неплохо было бы немного пошевелить ручками и ножками ребенка, давая ему понять, что именно этого от него и хотят. Однако все время это делать не следует — достаточно одного-двух раз, в дальнейшем же вашему малышу необходимо научиться действовать самому.

Дополнительное упражнение 1.

Стоим в воде

Дополнительное упражнение 1 выполняется при поддержке ребенка под мышки. Взяв ребенка под мышки, опустите его в воду до соприкосновения ступней малыша с днищем ванны. После этого обязательно подайте ребенку голосовую команду, например: «Стоим, Коля, стоим», «Молодец, нужно немножко постоять» и так далее. Упражнение выполняется в течение 5-10 сек. К концу первого этапа занятий, примерно к 10-12-му занятию, к упражнению «стояние» можно добавить более сложное упражнение «хождение».

Дополнительное упражнение 2. Ходжение

Дополнительное упражнение 2 выполняется с поддержкой ребенка под мышки. Как и в предыдущем упражнении, ребенок чуть касается ступнями днища ванны. Из этого положения (то есть стоя) слегка наклоните туловище ребенка вперед и дайте ему команду: «Идем», «Ножками топ-топ» и так далее. Следует заметить, что с самого рождения ребенку присущ Рефлекс ходьбы. Иногда рефлекс настолько сильно развит, что родители практически не испытывают никаких сложностей с обучением ребенка ходьбе, и достаточно лишь наклонить туловище малыша вперед,

как он сам рефлекторно передвинет ножки, имитируя первый шаг. В этом случае родителям достаточно лишь аккуратно «вести» ребенка к противоположному краю ванны. Единственная сложность — четко! соотнести скорость движения с возможностями ребенка, ведь малыш обязательно должен прочувствовать прямую зависимость передвижения по ванне от собственных стараний, какими бы неосознанными они ни казались.

Иногда рефлекс выражен не столь ярко, и ребенок готов стоять в наклонном положении сколь угодно долго, не проявляя никакого желания куда-либо идти. Не расстраивайтесь. Просто вашему малышу нужно немножко помочь. Если у вашего ребенка не получается с ходьбой, то чуть стимулируйте его движения ног попеременным выдвиганием вперед его правого, а затем левого плечиков. Если же ребенок и в этом положении не желает ходить, то просто отложите выполнение занятия и сосредоточьтесь на упражнениях по обучению ребенка плаванию. В конце концов, нет ничего страшного в том, что ваш малыш научится плавать значительно раньше, чем ходить.

На первом этапе достаточно 2-3 раза «пройти» из одного конца ванны в другой, после чего ребенку следует дать отдохнуть. Если вы чувствуете, что ваш ребенок вполне справляется с нагрузкой, то к концу первого этапа занятий целесообразно увеличить количество переходов до пяти.

Закаливающее упражнение «прыг-скок»

Некоторые родители уже на первом этапе завершают водные занятия закаливающими упражнениями. В принципе с закаливающими упражнениями можно не спешить — достаточно того, что в процессе купания температура воды автоматически понижается

на один-два градуса, о чем мы говорили ранее. Если вы все-таки нетерпеливы и хотите приступить к закаливанию как можно раньше, то могу порекомендовать упражнение по закаливанию «прыг-скок».

Выполняется в конце занятий три-четыре раза в положении «поддержка за ручки». Выньте ребенка из ванны и откройте кран с холодной водой. Возьмите ребенка за ручки и скажите ему что-либо вроде: «А сейчас мы будем делать "прыг-скок"», «А теперь давай попрыгаем» и так далее. Поле этого ребенок окунается рядом с холодной струей по грудь. Целесообразно делать три окунания спиной к крану и три — животом. Этого вполне достаточно.

Порядок выполнения упражнений на первом этапе

Продолжительность первого этапа — 3-4 недели. Нагрузка увеличивается с каждой неделей в зависимости от физического развития вашего ребенка. В среднем варианте распределение нагрузки по неделям может выглядеть следующим образом.

Первая неделя

В основном разминка и имитация плавательных движений на берегу, а также подготовительные упражнения, упражнения «стояние» и «хождение» и, наконец, для тех, кто не хочет медлить с началом более серьезных занятий, — плавание на животе восьмерками. Родители осваивают основные поддержки, а также переход от основных поддержек к вспомогательным, ^a Ребенок привыкает к воде. Время занятий 10-15 мин.

В случае плавания на животе восьмерками — не более 9-10 кругов по ванне. К концу первой недели можно попробовать один-два раза проплыть на спине.

Вторая неделя

С подготовительными упражнениями можно покончить. А вот разминка и имитация продолжается на всем протяжении первого этапа тренировок. Плавание на животе восьмерками — два цикла по девять кругов, между ними — «стояние» и «хождение». Если ваш ребенок не боится плавать на спине — девять заплывов из одного конца ванны в другой и обратно.;
Время занятий 15-20 мин.

Третья и четвертая неделя

Осуществляется весь комплекс описанных ранее упражнений. Время занятий увеличивается до получаса. Порядок выполнения упражнений — разминка • имитация плавательных движений на берегу, затем девять кругов восьмерками на животе плюс девять десятых циклов на спине туда и обратно. Далее — отдых, упражнения «стояние» и «хождение» и снова; девять-десять кругов восьмерками на животе и девять-десять полных циклов на спине туда и обратно.)
В конце занятий — закаливающие упражнения.

Последнее напутствие

Несмотря на то что приведенные выше упражнения явно помогают в обучении, они никоим образом не являются догмой. То есть вдруг может оказаться, что вашему малышу нравятся вовсе не игрушки, которые вы подсовываете ему в ванну, и у него нет ни малейшего желания выполнять те упражнения, которым!

вы его «мучаете», но при этом у него нет ни страха перед водой, ни желания покинуть ванну. Вот только ваши попытки расшевелить его ни к чему не приводят. Такие случаи редко, но случаются.

Таким «исключением из правил» был сыночек Олега. Этот папа обратился ко мне за консультациями по раннему обучению плаванию. По словам Олега, его полуторамесячный мальчик с удовольствием погружался в воду, но категорически не желал замечать игрушки и погремушек, разложенных по ванне, а катание восьмерками не доставляло ему никакого удовольствия. Что за купание, когда малыши, сморщив личико, только и ждут момента окончания занятий? Олег не знал, что и делать, но в один прекрасный день, обнаружив, что вода в ванне несколько теплее, чем обычно (по словам Олега, «закрутился, не успел свериться с термометром, а сына уже окунул...»), Олег решил слегка подбавить в ванну холодной воды и открыл кран. Как только из крана заскользила серебристая струйка воды, малыш, доселе пребывавший в не очень-то добродушном настроении, мгновенно оживился. Естественно, что, добавляя в ванну холодную воду, папа держал сына у противоположного бортика. И тут — о чудо! Несколько секунд малыш смотрел на бегущую из крана воду, а затем потянулся к ней ручками и сделал то, чего отец не мог от него добиться никакими усилиями, — изо всех сил оттолкнулся ножками от края ванны, пытаясь добраться до заветной «змейки»! Олег был поражен. Он подкрутил кран, вода перестала течь, и ребенок вдруг расплакался. «Слабое место» было обнаружено! Теперь все занятия проводились вокруг струйки воды. Из ванны исчезли ничем не привлекающие малыша игрушки и картинка, зато обязательным атрибутом стал «легкая «подтекающий» кран. Олег катал малыша

вокруг водяной струйки, учил ребенка тянуться за ней, работать ножками и ручками, стараясь достичь столь необычной игрушки. А уж играть со своей «водяной змейкой» малыш был готов часами. Купание стало для него самым любимым делом. Благодаря постоянным развлечениям с бегущей из крана водой малыш быстро привык к попадающим на лицо брызгам и в очень короткие сроки освоил ныряние.

Из этой истории можно сделать достаточно логичный вывод — пользуйтесь «слабостями» своего малыша. Старайтесь применять в своих занятиях те игрушки, те упражнения, которые ему нравятся. И даже если этих игрушек, или игр, или упражнений нет; в этой книге — используйте их, какими бы экстравагантными или нелепыми они вам ни казались. Главная ваша цель — подружить ребенка с водой, достичь естественного единения малыша с водной средой. И если ребенок сам помогает вам в этом, показывая, что* конкретно ему нравится и чего он хочет, — это большая удача, ведь тогда и обучение пойдет быстро и бесконфликтно.

Второй этап. Ныряние

Цели и задачи второго этапа

Второй этап раннего обучения детей плаванию в целом преследует цель научить малыша нырять. Да! давайте подробнее рассмотрим, какие же задачи второго этапа тренировок вам предстоит решить.

1. Закрепить уже достигнутые успехи и увеличить нагрузку до оптимальной.

2. Преодолеть собственные страхи перед погружением вашего малыша в воду с головой.
3. Научиться правильно дышать в воде и нырять.
4. Постепенно увеличивать продолжительность пребывания ребенка под водой.

Без ныряния не обойтись!

А можно ли обойтись без ныряния? Именно такой вопрос задают мне некоторые из родителей, наивно полагая, что плавание и ныряние могут существовать друг без друга. Замечу сразу: обучить грудного ребенка плаванию без обучения его нырять невозможно. Ныряние — необходимая составная часть обучения ребенка самостоятельному плаванию. Более того, обучив вашего малыша нырять, вы будете спокойны за него, когда он будет играть в воде, возможность случайно захлебнуться для него будет практически исключена.

Способ быстрого окунания

Для обучения нырянию применяются различные подготовительные упражнения, и мы о них непременно поговорим, однако почти все малыши могут рефлекторно задерживать дыхание во время погружения в воду с головой. Обычно такие погружения легко удаются детям в возрасте до полутора-двух месяцев, прекрасно чувствующим себя в воде. То есть тем грудничкам, которые от контакта с водой испытывают истинное наслаждение. Нередко такие малыши с Упоением шлепают по воде ручками, устраивая вокруг себя настоящий фонтан и совершенно не обращая внимания на летящие в лицо и на голову брызги.

Одна моя знакомая заметила, что больше всего в купании ее малышу нравится видеть вокруг себя как можно больше брызг. Недолго думая, эта мама взя-

*к. №1106

ла душ на гибком шланге и окатила ребенка сверху с головой. Она ожидала, что подобный отрезвляющий душ разохотит малыша баловаться и брызгать водой, но все случилось наоборот — ребенок был счастлив. Смирившись, эта мама пошла на эксперименты. Купая ребенка в очередной раз, она в один прекрасный момент ослабила поддержку, и ребенок опустился под воду с головой. Буквально через пару секунд мать вновь выудила его на поверхность. Она сама потом рассказывала: «Впечатление было такое, что он (ребенок) был ужасно недоволен прерванным нырянием. Мне показалось, что он вновь хочет нырнуть, и я снова отпустила его, уже чуть дольше, чем прежде. Это было страшно и забавно одновременно. Он шевелил под водой ручками, ножками и головой, будто осматривался в новом мире, но при этом чувствовал себя прекрасно. Такой маленький лягушонок... Я боялась, что он захлебнется, поэтому быстро вытащила его. Думала, он станет кашлять или заплачет, но он несколько мгновений непонимающе смотрел на меня, а потом вдруг... улыбнулся».

После этой истории у вас наверняка возникнет искушение сразу окунуть своего малыша с головой или! вовсе «отпустить его поплавать», как сделала мама, о которой я только что рассказал. Но не спешите! Подобным образом вы можете не научить ребенка нырять, а лишь надолго отвадить его от желания учиться плавать. Помните — преодолеть страх малыша к воде потом будет очень трудно.

Кого можно обучать методом быстрого окунания 1
Способ быстрого окунания — именно так я назвал бы способ, которым действовала вышеупомянутая мама, — применим к немногим детям. Для того чтобы попробовать применять к своему малышу метод быстрого окунания, вы должны быть уверены, что:

- » ребенок не боится воды;
- ребенок уверенно чувствует себя в воде;
- ребенку не более трех месяцев;
- ребенок спокойно переносит попадание воды в глаза и на лицо;
- ребенку нравится пребывание в воде, если вода постоянно попадает ему в глаза и на лицо.

Только при выполнении всех указанных пунктов вы можете попробовать учить малыша нырянию по методу быстрого окунания. Если же вы не уверены, что данный способ подходит вашему малышу, или вы хотите подстраховаться, дабы не привить ребенку ненужный страх перед погружением в воду с головой, то я предлагаю вам перейти ко второму этапу обучения плаванию, во время прохождения которого вы сумеете последовательно и спокойно научить вашего ребенка нырять.

Упражнения второго этапа тренировок

Какие же упражнения следует выполнять на втором этапе обучения ребенка плаванию?

- Во-первых, мы продолжаем делать активную разминку перед купанием (5–8 мин).
- Во-вторых, мы продолжаем выполнять упражнения по обучению ребенка плаванию (плавание восьмерками на животе и плавание из одного конца ванны в другой и обратно на спине). Напоминаем, что один цикл упражнения составляет 9–10 восьмерок на животе и 9–10 заплывов туда и обратно на спине. В начале второго этапа обучения малыша плаванию вы продолжаете делать по 2 таких цикла. Если ваш ребенок пока наотрез отказывается плавать на спине, то проведите 3–4 цикла плавания на животе, однако ваш отдых между циклами

должен быть более продолжительным — ведь в этом случае нагрузка падает на одни и те же группы мышц.

- В-третьих, между упражнениями по плаванию мы продолжаем обучение стоянию и ходьбе.
- В-четвертых, вам необходимо научить ребенка нырять.

Подготовительные упражнения

Прежде чем говорить о серьезных занятиях нырянием, необходимо научить правильной задержке дыхания. Для этого понадобится освоить несколько подготовительных упражнений.

Упражнение 1. Поливаем лицо водой

У всех детей присутствует врожденный рефлекс задержки дыхания, который защитит вашего малыша от попадания воды в дыхательные пути. Со временем этот рефлекс угасает. Поэтому вам необходимо освоить вспомогательное упражнение для поддержания и развития у вашего ребенка этого рефлекса, ведь именно он в будущем позволит вам безо всяких опасений переходить к более сложным упражнениям по дыханию ребенка в воде и его самостоятельному плаванию в ванне.

Упражнение «дыхание в воде» выполняется несколько раз, причем желательно во время выполнения упражнений по обучению ребенка плаванию. Особо осторожные родители могут проделывать его и в время «стояния». В любом случае начало выполнения упражнения обязательно должно сопровождаться четкой командой — «ныряем». Далее, после соот-

ветствующей команды, если ваш ребенок «стоит» в ванне, зачерпните ладонью воды из ванны и плесните ею на лоб малыша. Первые 5-6 таких поливов лучше всего делать в момент, когда ваш малыш выдыхает воздух. В дальнейшем это ни к чему. Прodelайте упражнение 3-4 раза подряд. Если малыш «плавает» на спине, то перед началом упражнения необходимо чуть наклонить его головку набок. При плавании на животе достаточно лишь чуть приподнять верхнюю часть туловища ребенка, с тем чтобы головка малыша поднялась чуть выше над водой.

Удобнее, чтобы полив налицо проводил ваш помощник. Не волнуйтесь, если вода попадет малышу в рот или же если он вдруг испугается и заплачет. В таком случае поставьте его на ножки, приласкайте и успокойте. В любом случае, когда после полива на лицо малыш начинает волноваться, плакать, интенсивно заглатывать воздух, нужно сделать одну или несколько «холостых» проводок по ванне безо всяких поливов, дождаться, пока он успокоится и восстановит дыхание, и лишь после этого возобновить поливы.

Старайтесь производить поливы в едином ритме, почувствовать собственный ритм ребенка. Повторите упражнение несколько раз в течение всего занятия. Если осуществлять полив на лицо вам неудобно, на первом этапе достаточно будет просто немножко подуть ребенку на лицо. Но команду «ныряем» при этом подавать так же обязательно. Со временем, едва услышав команду «ныряем», ребенок научится закрывать глаза и затаивать вполне осознанно дыхание, и настоящее ныряние уже не будет доставлять ему никаких проблем.

Обратите внимание

Что делать, если ребенок наотрез отказывается закрывать глазки и не задерживает дыхание? Попробуйте следующее: если ребенок не задерживает дыхание или задержка эта слишком мала,

то следует использовать для поливов воду на 3-4 градуса холоднее, чем в ванне, налив ее предварительно в какую-либо емкость. Возможно и такое, что ребенок не задерживает дыхание по той причине, что вы излишне осторожничаете и на его лицо попадает мало воды.

Упражнение 2. Проплываем под душем

Если ваш ребенок спокойно относится к тому, что ему дуют на личико и брызгают водой, то можно усложнить упражнение. Для этого вам нужно включить... душ. Температура воды в душе приблизительно соответствует воде в ванне. Упражнение делаете, во время плавания восьмерками на животе. Каждый раз, когда ребенок подплывает к тому краю ванны, где падает струя воды из-под душа, вы подаете команду «ныряем», после чего разворачиваетесь так образом, чтобы ребенок на секунду-две попал под водяные струйки. Не беда, что ваши восьмерки в ванне станут чуть меньше. Проплывайте под душем через раз — слишком частое попадание под душ на первом этапе не даст возможности ребенку отдышаться и восстановить ритм дыхания. Со временем можно увеличить количество попаданий под душ — практика показывает, что через 3-4 занятия ребенок вполне осваивается и может проплывать под душем каждый раз, когда выполняет очередной разворот. Постепенно увеличивайте и время пребывания ребенка под душем — с 1-2 сек в первые десять занятий; до 4-5 к концу месяца. Добившись длительной задержки дыхания, ритмичности в задержках и достаточного количества проводок под душем до нескольких десятков раз, можно перейти к решению еще более сложных задач.

Но сначала еще одно подготовительное упражнение, для детей, которые спокойно относятся к такой процедуре, как плавание на спине.

Упражнение 3. Задержка дыхания из положения «плаваем на спине»

Упражнение 3 выполняется в том случае, если малыш плавает на спине и в этом положении вы выполняли предварительное упражнение «дыхание под водой». Теперь попробуйте задать маленькому пловцу задачу посложней. Первые 5-10 упражнений лучше всего делать, когда ребенок лежит на спинке без какого-либо продвижения по ванне, в дальнейшем, когда малыш немного освоится, упражнение выполняется во время плавания.

Итак, подав команду «ныряем», вам следует опустить ребенка чуть глубже. Если до этого из воды поднималось все личико малыша, то теперь оставьте на поверхности воды лишь носик и ротик, при этом щеки и лобик должны находиться под водой. Повторите погружение 3-4 раза, каждый раз подавая необходимую команду. В течение купания упражнение проводится 4-5 раз. Освоив подобное «ныряние» при остановке, начинайте выполнять медленно упражнение, стараясь, чтобы вода не сильно захлестывала лицо ребенка. Постепенно упражнение выполняйте быстрее, внимательно следя за реакцией и состоянием малыша. У вас нет проблем и вы лихо проносите по ванне, то поднимая, то опуская личико? В таком случае поздравляю — ваш ребенок фактически уже готов к настоящему нырянию.

Если вы не плаваете на спине, ничего страшного: далеко не каждому ребенку нравится плавать на спине, и, возможно, на этом этапе вы только-только начинаете делать первые шаги в этом направлении. К тому же настоящий нырок при плавании на спине все равно невозможен — скорее это лишь обучение грамотной задержке дыхания для последующего плавания на спине без поддержки родителей, о котором мы поговорим чуть позже.

Основные упражнения

Если ребенок умеет задерживать дыхание при попадании воды на лицо и после этого легко восстанавливает ритм дыхания, то тогда можно перейти к основным упражнениям по обучению нырянию.

Упражнение 1. Ныряем из положения «плаваем на животе»

Упражнение 4 — основное для обучения ребенка самостоятельному плаванию и нырянию без поддержки. Упражнение выполняется во время плавания на животе восьмерками (см. первый этап). Погружение ребенка в воду (ныряние) производится во второй половине третьего и шестого кругов. Поддержка родителями ребенка обязательна, отпускать ребенка «в свободное плавание» рановато. Замечу, что первый нырок лучше всего делать тогда, когда ваш ребенок уже немного поплавал, когда у него хорошее настроение, когда вы и сами чувствуете психологическую готовность к новым шагам на уровне обучения.

Итак, перед выполнением упражнения подайте отчетливую команду «ныряем» и после небольшой паузы опустите руки в воду ровно настолько, чтобы маленький купальщик погрузился в воду целиком. Затем вам следует поднять ребенка в вертикальное* положение и поставить его на ножки, чтобы он вновь ощутил надежность своего положения и не успел по настоящему испугаться. Подобное погружение во время плавания на животе восьмерками с последующим возвращением в вертикальное положение проводится 3-5 занятий, в зависимости от реакции малыша на погружение. Помимо своевременной подачи команды «ныряем» родителям следует хвалить малыша после каждого нырка, и пускай он еще не

понимает смысла сказанного — ваше настроение и отношение к собственной персоне он улавливает очень и очень чутко. Количество нырков — 3-4 за одно занятие.

Если малыш хорошо научился задерживать дыхание и после выполнения погружения не проявляет никаких признаков беспокойства, то через несколько занятий (не менее семи) можно будет после окончания погружения не ставить ребенка на ножки, а продолжать плавание на животе восьмерками.

После 3-5 таких занятий начинайте постепенно увеличивать время пребывания ребенка под водой. Перед выполнением погружения обращайте внимание на готовность малыша к погружению. И если ребенок возбужден, выглядит уставшим или отвлекся, лучше отложить выполнение погружения или уменьшить время пребывания под водой. Главное — не переборщить, ведь, нечаянно испугав малыша, вы можете надолго затормозить ваше продвижение вперед.

Освоив короткие, непродолжительные нырки, в конце второго этапа можно перейти к последнему упражнению по обучению вашего малыша нырянию и первым попыткам самостоятельного плавания.

Упражнение 2. Затяжной нырок

В этом упражнении вы должны будете впервые в жизни «выпустить» своего малыша из рук. Погружение начинается у края ванны (не важно какого). Погрузив ребенка в воду с головой, вы проводите его по всей длине ванны и выныриваете у другого края. Пока все это время ваши руки поддерживают малыша, а время его пребывания под водой в первые 5-6 занятий составляет 3-4 секунды. Количество нырков тоже невелико — 3-4 за занятие. С седьмого занятия уве-

личивайте время пребывания под водой и постепенно удлиняйте нырки до 5-6 секунд (количество нырков за одно занятие можно довести до пяти). Больше пяти нырков делать не рекомендуется. При появлении признаков, свидетельствующих о том, что нагрузка для ребенка слишком высока, нужно прекратить занятие.

Если ваш ребенок без труда держится под водой 5-6 секунд, то вы можете позволить ему на мгновение «выскользнуть» из ваших рук. «Нырнув» у одного из краев ванны и проведя малыша с полметра под водой, отпустите ваши руки на 1-2 секунды, после чего вновь подхватите малыша и выведите его на поверхность. Прodelывайте эту процедуру не более 2-3 раз за одно занятие. Осторожно увеличивайте время «свободного плавания» до 3-4 секунд.

Если ваш ребенок спокойно переносит плавание без маминых рук, активно работает ручками и при этом не заглатывает большого количества воды, то второй этап обучения плаванию вашего ребенка можно считать завершенным. Более того, если у вас есть возможность, вы можете переходить из ванны в большой бассейн.

Порядок выполнения упражнений • второго этапа

Продолжительность второго этапа — от 4 до 6 недель. Нагрузка увеличивается с каждой неделей, в зависимости от физического развития вашего ребенка. Но, напомню, в итоге длительность пребывания вашего малыша в воде не должна превышать! 40 мин, дальнейшее увеличение продолжительности

купания может оказаться только вредным. Ориентировочное распределение нагрузки по неделям выглядит так.

Во время всего второго этапа тренировок выполняются следующие упражнения по обучению плаванию.

- Разминка и имитация движений на берегу.
- Два цикла по девять заплывов на животе восьмерками и два цикла по девять заплывов туда и обратно на спине (заплывы чередуются и разбиваются упражнениями по хождению в воде). Для тех детей, кто не плавает на спине (хотя пора бы и начинать), — три цикла по девять заплывов на животе восьмерками. Плюс первые «пробы пера» по плаванию на спине в зависимости от состояния ребенка.
- Закаливающие упражнения (по желанию, так как температура воды в ванне постепенно понижается, и это уже само по себе оказывает закаливающий эффект).
- Упражнения по обучению ребенка нырянию.

Что касается упражнений по обучению ребенка нырянию, то их выполняют в следующем режиме.

- Первая (пятая от начала занятий) неделя: выполняется упражнение 1 — «полив на лицо».
- Вторая неделя: выполняется упражнение 2 — «плаваем под душем» и упражнение 3 — «задержка дыхания из положения "плаваем на спине"».
- Третья и четвертая недели: выполняется упражнение 4 — «нырок из положения "плаваем на животе"» с постепенным увеличением времени пребывания под водой.
- Конец четвертой, пятая неделя: выполняется упражнение «затяжной нырок».

- К концу этапа время занятий достигает 40 минут, а температура воды — 28 градусов, то есть температуры воды в обычном бассейне.

»

Последнее напутствие

Практика показывает, что малыш оказывается готовым к своему первому настоящему нырку куда раньше собственных родителей.

Одна из моих знакомых, Ольга Г., до ужаса боялась, что ее ребенок хлебнет воды и задохнется, отчего весь процесс обучения плаванию сводился у нее к катанию ребенка на руках над ванной, — увы, животик при плавании на спине торчал из воды, спинка при плавании на животе тоже. «Не могу понять, почему наши занятия идут так плохо, — регулярно, но жаловалась она мне. — Мы с мужем делаем все, как вы сказали, уже третий месяц, и никакого эффекта. Мой малыш даже не пытается работать ручками. Думаю, так он не научится плавать и через год».

Мои чуть ли не каждодневные убеждения в том, что бояться воды не надо и что ребенок научится плавать только тогда, когда положение его тела в воде заставит его проявлять хотя бы немного самостоятельности, никакого эффекта не принесли. Шел уже четвертый месяц мучений Ольги, когда она рассказала мне, что как-то случайно окунула своего мальчишка чуть ли не с головой. Разумеется, Ольга его сразу вынула. Ждала, что он заплачет. К ее удивлению, ребенок не испугался. Даже воды не хлебнул. И что! бы вы думали? Как только страх перед нырянием был преодолен, успехи маленького Антоши не заставили себя ждать. Уже через две недели он плавали ничуть не хуже тех, от кого так безнадежно до этого отставал.

Третий этап. Цели и задачи

Задача третьего этапа раннего обучения детей плаванию заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно держаться на воде. Давайте подробнее рассмотрим, какие же задачи третьего этапа тренировок вам предстоит решить.

1. Освоить активные плавательные движения руками и ногами в воде.
2. Освоить затыжные нырки без поддержки родителей.
3. Научиться держаться на воде без поддержки родителей.

К этому моменту ваш малыш уже должен уметь:

- задерживать дыхание на достаточно продолжительное время (5–6 секунд);
- совершать кратковременные нырки без поддержки родителей;
- проявлять активность при нахождении в воде и плавать с поддержкой не только на животе, но и на спине.

Занятиям в ванне, как и прежде, предшествуют массаж и гимнастика. Продолжительность этапа 5–6 недель. Хотя, как и раньше, родители должны ориентироваться на индивидуальные особенности развития ребенка.

Главное — не отчаивайтесь!

Наиболее активные и развитые дети к началу третьего этапа уже способны самостоятельно лежать на спине без поддержки родителей, легко выполняют достаточно длительные погружения, а оставшись без поддержки родителей, начинают активные движе-

ния ручками и ножками, пускай немного беспорядочные, но вполне способные повлиять на положение его тельца в воде. Такие дети, естественно, пройдут третий этап обучения плаванию значительно быстрее. Есть и те, кто еще только-только осваивают плавание на спине и, хотя уже освоили ныряние с поддержкой, еще плохо восстанавливают дыхание и не желают активно шевелиться в воде. Что ж, в таком случае обучение на третьем этапе пойдет медленнее. Главное в этом случае — не нервничайте и не считайте своего ребенка хуже остальных.

Я знаю не один и не два примера, когда родители, бодро начав занятия с ребенком, к концу второго-третьего месяца обучения вдруг обнаруживали, что их ребенок значительно отстает в своих успехах от сверстников, и бросали занятия на полдороге. Но разве мы растим чемпиона мира по плаванию? Какая разница, на четвертом или шестом месяце занятий малыш поплывет самостоятельно? Важно, что он — поплывет и что в будущем у него будут прекрасные отношения с водой. Важно, что, занимаясь в ванне, ребенок ускоряет свое физическое и, более того, интеллектуальное развитие. В любом случае послушайте мой совет: не останавливайтесь на полдороге, не пугайтесь, если ваше обучение окажется длиннее, нежели то, которое описывается в этой книге. Главное — обязательно доведите дело обучения ребенка до конца.

Освоение плавательных движений

Почти два, а то и три месяца вы занимались имитацией плавательных движений на берегу. Так что малыш уже прекрасно знает эти движения, и нужно лишь закрепить уже имеющиеся навыки непосредственно в воде. Для этого потребуется выполнить не-

сколько простых упражнений как в положении «плаваем на животе», так и в положении «плаваем на спине».

И в том и в другом случае упражнения идентичны. Для выполнения упражнений вам потребуется вспомогательный реквизит, о котором я уже рассказывал. Это поддерживающая шапочка и поддерживающий пояс, благодаря которым ребенок будет держаться на воде без помощи маминых рук.

Плавательные упражнения

Упражнения для ног

Упражнение 1. Учимся отталкиваться ножками

Ребенок лежит в воде на спине. Надавите ладонями на стопы ребенка, чтобы он согнул ножки, и осторожно подтолкните малыша для продвижения по ванне. Ваш малыш уже учился отталкиваться ножками от края ванны, теперь ему предстоит делать то же самое, только от ваших рук и по нескольку раз за один заплыв. Постепенно добейтесь того, чтобы ребенок самостоятельно отталкивался от ваших рук.

Обратите внимание

Если лежать на спине самостоятельно маленький пловец еще не научился — ничего страшного. В этом случае используйте поддерживающую шапочку. Когда вы наденете ее на голову ребенка, не спешите начинать упражнения. Дайте ребенку чуть-чуть привыкнуть к шапочке (3-4 занятия) и, лишь убедившись в том, что лежание на спине в шапочке не доставляет малышу никаких неудобств, приступайте к выполнению упражнения.

Аналогичным образом упражнение выполняется и при плавании на животе.

Обратите внимание

Для того чтобы ребенок лучше держался на воде при плавании на животе, можно на первых порах использовать пояс Нептуна. Лучше всего, если пенопласт в поясе будет размещен таким образом, чтобы можно было постепенно вынимать один пенопластовый брусочек, потом второй и так далее. Уменьшая плавучесть пояса, вы сможете добиться того, что через 2-3 недели занятий ребенок вполне сможет обходиться без пояса.

Упражнение делается за 1-2 проплыва из одного конца ванны в другой во время плавания на спине, и за 1-2 проплыва во время плавания на животе восьмерками (в начале этапа). В конце третьего этапа тренировок (к 15-20-му занятию) упражнение выполняется целым циклом на животе и на спине.

Упражнение 2. Плаваем лягушкой

Выполняется как в положении на животе, так и в положении на спине. Ребенок держится на воде самостоятельно либо при помощи пояса Нептуна или поддерживающей шапочки.

Вы уже имитировали это плавательное движение на берегу — упражнение «шаги». Теперь вам всего лишь предстоит повторить его в воде. Взяв ноги малыша за щиколотки, делайте попеременные сгибания-разгибания. Выполните 8-10 сгибаний-разгибаний подряд. После небольшого перерыва повторите серию еще раз. Через неделю после начала упражнений на развитие плавательных навыков ног можно добавить к ним и упражнения по развитию плавательных навыков рук.

Упражнения для рук**Упражнение 3. Брасс**

Ребенок находится в воде в положении на спине, руки малыша вытянуты в стороны и направлены чуть

вверх. Встав со стороны головы ребенка и охватив его локти, тренер движет ими, загребая воду вниз к туловищу, после чего поднимает ручки малыша вверх и по воздуху возвращает их в исходное положение. Упражнение повторите 8-10 раз. После непродолжительного отдыха упражнение выполняется снова.

На первой неделе третьего этапа количество серий за одно занятие — 4-5, на второй неделе — 5-6, на третьей неделе — 7-8.

Упражнение 4. Плаваем по-собачьи

Ребенок находится в воде в положении на животе, руки малыша вытянуты вдоль туловища. Взяв малыша за предплечья, тренер попеременно опускает вниз на 45 градусов, а затем поднимает вверх то одну ладонь малыша, то другую. Когда одна рука идет вниз, вторая движется вверх. Серии выполняются по 20-30 движений 6-8 раз с обязательным 20-секундным отдыхом между ними.

Упражнение 5. Кроль

Практика показывает, что именно плавание кролем дается большинству маленьких пловцов с наибольшим трудом. По сути, это упражнение напоминает кручение педалей велосипеда — только не ногами, а руками. Выполняется упражнение в положении на животе и в положении на спине. Тело ребенка поддерживает пояс Нептуна.

Взяв малыша за локтевые суставы, тренер совершает круговые движения руками, как бы вращая невидимые педали велосипеда, таким образом, чтобы руки малыша проходили максимально глубокую точку под водой, а затем и над водой. Выполняется 20-30 вращений, после чего малыш обязательно должен отдохнуть.

Завершающие упражнения

Упражнение 1. Учимся выдыхать в воду

Упражнения на развитие правильного дыхания выполняются в конце третьего этапа тренировок. Замечу, что даже очень многие взрослые люди, умея плавать, совершенно не обучены правильному дыханию в воде. Для чего необходимо правильно дышать, и в частности научиться выдыхать воздух в воду?

- Во-первых, правильное дыхание помогает значительно лучше держаться на воде.
- Во-вторых, правильное дыхание резко уменьшает нагрузки, так как пловцу не приходится прилагать лишние усилия, чтобы постоянно держать голову над водой.
- В-третьих, правильное дыхание значительно уменьшает риск заглотнуть воду.

Бытует мнение, что в четыре, в пять и даже в шесть месяцев ребенок еще слишком мал для того, чтобы учить его таким сложным вещам, как правильное дыхание при плавании. Однако это заблуждение. Ничего сложного в обучении ребенка выдыхать воздух в воду нет. Более того, именно в этом возрасте ребенок наиболее обучаем, впоследствии же, научившись не-правильному дыханию, дети часто упорствуют, считая выдох в воду ненужным и неприятным.

Пускаем пузырьки

Удобно начать обучение правильному дыханию с игры «пускаю пузырьки».

— Посмотри, как я умею пускать пузырьки, — говорит ребенку кто-либо из родителей и, убедившись во внимании со стороны ребенка, опускает голову

под воду и делает выдох так, чтобы вода забурлила от пузырьков, — а ты так можешь?

После чего ребенок пытается повторить то, что сделали родители. Убедившись, что ребенок выдыхает воздух в воду и поднимает головку из воды для вдоха, можно попробовать более сложные упражнения, которые не только научат вашего ребенка более длительной задержке дыхания и правильному дыханию в воде, но и заставят использовать полученные ранее двигательные навыки.

Упражнение 2. «Торпеда»

Упражнение выполняется со 2-3-й недели третьего этапа тренировок. Поместив в воду ребенка в одном конце ванны, родители подают команду «ныряем» и погружают ребенка в воду с головой, после чего придают ему небольшое ускорение в сторону другого конца ванны. Проплыть под водой всю ванну не обязательно. Поначалу достаточно, чтобы ребенок хотя бы 2-3 секунды находился без поддержки родителей. Затем малыша подхватывают и, вынув его на поверхность, продолжают плавание восьмерками на животе. За время одного цикла упражнение «торпеда» повторяется 3-4 раза.

Обратите внимание

Во время самостоятельного нырка следите за состоянием ребенка, за тем, как работают его ручки и ножки. Если ваш малыш пассивен, проверьте температуру воды в ванне. Возможно, температура воды не стимулирует активности ребенка. Кроме того, продолжайте осваивать плавательные движения в воде без погружения. Если ваш ребенок, напротив, хорошо работает ручками и ножками, можно постепенно увеличивать время заплыва, давая ему все больше и больше самостоятельности. Более того, пора начинать учиться плавать без поддержки родителей не только при погружении в воду с головой.

Упражнение 3. Плываем за игрушкой

Плыть, конечно, не обязательно за игрушкой: можно плыть просто так, или за маминой рукой, или к блестящей струйке, которая течет на другом конце ванны. Важно, чтобы у ребенка была конкретная цель, которая привлекала бы его и стимулировала его желание продвигаться вперед, даже когда ему уже не помогают мамины руки. Упражнение «плываем за игрушкой» является логическим продолжением упражнений по развитию двигательных навыков в воде. Упражнение выполняется с третьей-четвертой недели третьего этапа тренировок.

К этому времени вы уже наверняка определили, какие из плавательных движений даются вашему ребенку легче всего. Именно упражнение на развитие этих движений и сделайте базовым для обучения вашего малыша самостоятельному плаванию.

Итак, тренер проводит с ребенком несколько плавательных упражнений, после чего дает команду «плываем», «давай догоним уточку», «давай-ка дойдем до струйки» и легко подталкивает малыша вперед, чтобы он продолжал плыть, повторяя эти движения. Подобные попытки «свободного» плавания делаются по 12-15 раз за одно занятие, пока малыш не станет самостоятельно двигать руками и ногами. Игрушки же, или струйка, или то, что может привлечь внимание ребенка, должно быть на достаточно близком расстоянии от пловца, чтобы он в конечном счете их доставал.

Обратите внимание

Если ваш ребенок уже способен плыть за игрушкой, то постепенно увеличивайте расстояние самостоятельного заплыва. Внимательно следите за состоянием ребенка, старайтесь не перегрузить его — плавание должно доставлять удовольствие. Ребенок должен чувствовать себя в воде уверенно.

Упражнение 4. Достаем игрушку со дна ванны

Честно говоря, некоторые из родителей хитрят. «Игрушку? Игрушка — это не так интересно, — утверждают они, — вы бы посмотрели, как наш малыш ныряет за конфетой!» Что ж, маленькие хитрости никто не возбранял. Тем более что суть этого простого упражнения от подобных нововведений не меняется. Главное, чтобы то, что лежит на дне ванны, было крайне интересно для вашего малыша.

Воды в ванну наливают столько, чтобы малыш не мог достать то, что ему нужно, просто наклонившись или сев на дно. Правда, к конфете, скорее всего, придется привязать грузик и внимательно следить, чтобы этот грузик не оказался во рту малыша.

Порядок выполнения упражнений третьего этапа

Продолжительность третьего этапа — от 6 до 8 недель. Продолжительность занятий в воде — 40-45 мин. При этом выполняются следующие упражнения:

- разминка;
- два цикла по девять заплывов на животе восьмерками с нырянием с поддержкой на первой неделе и нырянием без поддержки (упражнение «торпеда») начиная со второй-третьей недели этапа (для отдыха циклы разбиваются упражнением «учимся выдыхать в воду»);
- два цикла по девять заплывов туда и обратно на спине (для отдыха разбиваются упражнениями по хождению в воде).

Развитие двигательных навыков происходит с первой недели этапа в следующей последовательности:

- перед плаванием на животе восьмерками;
- перед плаванием на спине;
- перед закаливающими упражнениями или в конце занятий.

С третьей недели развитие двигательных навыков усложняется попытками самостоятельного плавания («пльвем за игрушкой»).

Начиная с четвертой недели завершать занятия можно доставанием игрушки со дна.

Последнее напутствие

Игрушки АЛЯ тренировок

Если вы уже уверены в себе и легко выполняете поддержки малыша, то разноцветные плавающие погремушки или резиновые пищалки можно бросить прямо в воду. Однако часто плавающие предметы мешают и вашим движениям, и движениям ребенка. Поэтому я советую вам натянуть над ванной на высоте не более полуметра небольшую веревку, на которой надо закрепить игрушки для ребенка. Это удобно по двум причинам.

- Во-первых, обучаясь плавать на спине, ваш малыш всегда будет видеть над собой разноцветные забавные игрушки. Эти игрушки не будут внезапно исчезать из поля зрения малыша, благодаря чему ваш ребенок будет учиться не только плавать, но и удерживать взгляд на заинтересовавших его предметах.
- Во-вторых, вы сами в любой момент, желая отвлечь внимание ребенка от чего-либо не понравившегося ему или желая просто поиграть с ним, можете

качнуть веревку, погремушки загремят, привлекут внимание малыша, заинтересуют его. Я знаю одну маму, которая весьма успешно пользовалась этой маленькой хитростью, когда вытаскивала малыша из ванны. Ее ребенку так нравилось купание в ванне, что при любой попытке прекратить столь приятное для него занятие он начинал плакать. Перед тем как мама собиралась «выудить» своего пловца из воды, она дергала веревочку над ванной, на которой висели погремушки. Внезапно раздавшиеся над головой звуки и раскачивающиеся цветные предметы отвлекали малыша, и, пока он удивленно смотрел на это диво, мама ловко вытаскивала его из ванны. Обычно ребенок даже не успевал заметить, как вода сменялась сухой.

Игрушки для ныряния

Для тех малышей, которые уже немного освоили навыки ныряния, я предлагаю особые игрушки. Находясь в воде, грудной ребенок не закрывает глаза. В чистой и прозрачной воде на белом (а обычно эмалированные ванны именно белые) будут хорошо видны яркие и достаточно крупные игрушки. В роли таких игрушек могут выступать любые небольшие резиновые предметы, поскольку цельные (не надувные, не полые) резиновые кольца, шайбы, мячи обязательно опустятся на дно. При нырянии ребенок непременно их увидит и обратит на них внимание. Помимо развлечения эти предметы являются стимулом для ныряния. При этом, продолжая поддерживать малыша, вы всегда можете свободной рукой поменять положение игрушек на дне ванны. Таким образом, дно обычной эмалированной ванны каждый раз будет для вашего ребенка новым и интересным.

Правила подбора игрушек

Я хочу отметить главные критерии, которые вы должны учитывать, подбирая игрушки для купания вашего малыша.

- Игрушки должны быть из пластика (для подвешивания над ванной) или литой резины (для опускания на дно ванны). Не играйте с ребенком в воде мягкими игрушками или игрушками из стекла или фарфора (бьющимися)!
- Плавающие игрушки не должны мешать вам проводить занятия и не должны стеснять движений малыша. Чтобы заинтересовать ребенка, они должны быть крупнее подвесных и тонущих игрушек.
- Размеры игрушек могут быть самыми разными, главное, чтобы малыш не мог их случайно проглотить. Я рекомендую брать игрушки от пяти до пятнадцати сантиметров в диаметре. Не пользуйтесь игрушками, заполненными сыпучими веществами, например пластиковой «дробью» или песком!
- Форма игрушек — округлая, без острых краев. Ни вам, ни малышу не доставят радости царапины на коже.
- Желательно подобрать разные по цвету и форме игрушки. Предпочтительнее яркие, насыщенные цвета.
- Я предлагаю использовать во время купания не более трех различных игрушек. Если игрушек будет больше, они очень быстро сольются для ребенка в общий фон, и малыш не сможет зафиксировать на них свой взгляд.
- Через каждые одно-два занятия игрушки или их сочетание желательно менять. То есть вы можете приготовить 4-6 игрушек для купания, но каждый раз вам необходимо их чередовать. Это важ-

но, поскольку одинаковое сочетание одних и тех же игрушек скоро станет привычным для малыша, и он потеряет к ним интерес.

- Все игрушки, которые вы используете во время занятий в воде, должны быть хорошо вымыты. Лучше, если эти игрушки вы будете хранить отдельно от остальных, в тазике или миске с закрывающейся крышкой.

Несколько простых советов

Хочу дать вам несколько простых советов, которые значительно ускорят момент, когда ваш малыш впервые совершит свой первый самостоятельный заплыв.

- Во-первых, при выполнении упражнений внимательно присматривайтесь к своему малышу, старайтесь определить, какие из плавательных движений ему удаются лучше всего. Именно на них и делайте упор на занятиях, но, конечно, не отказывайтесь и от остальных — пусть ребенок выполняет другие движения в меньшем объеме. В более позднем возрасте эти навыки позволят ему легко освоить различные стили плавания. Практика показывает, что в 70 процентах случаев ребенок предпочитает плавание по-собачьи, а это далеко не самый лучший стиль плавания. Еще 25-28 процентов маленьких пловцов избирают движения, наиболее близкие к такому стилю, как брасс, самым же сложным для них оказывается упражнение «велосипед», которое впоследствии очень пригодится как для плавания на спине, так и для обучения плаванию таким сложным стилем, как кроль.
- Во-вторых, поощряйте успехи малыша (хвалите его, когда он проявляет активность) и не забывайте все время подавать команды «плывем», «работаем ручками, ножками» и так далее.

- В-третьих, чтобы сделать упражнения более интересными и увлекательными, имейте под рукой яркие игрушки, которые стимулировали бы желание маленького пловца доплыть до них — сначала с помощью родителей, а потом и самостоятельно. Начиная с третьей-четвертой недели третьего этапа тренировок обязательно стимулируйте самостоятельное плавание малыша.
- В-четвертых, несмотря на то что ваш ребенок уже научился нырять, продолжайте упражнения по обучению правильному дыханию в воде, которые впоследствии позволят ему органично сочетать вдох и выдох с плавательными движениями рук и ног.

Обратите внимание

На третьем этапе занятий плаванием родители могут перебираться с малышом в бассейн. В любом случае при переходе в бассейн все базовые упражнения выполняются в том же порядке. Зато совместное купание, глубина и ширина бассейна могут сделать ваши занятия куда более увлекательными и разнообразными. Если же у вас нет возможности посещать бассейн, то можно плавать в ванне, но, увы, лишь до тех пор, пока ванна не станет безнадежно мала для вашего ребенка.

Часть 3

Обучение плаванию детей от 6 месяцев до 1 года

Общая физиология

Для правильного проведения занятий важно знать, как развивается малыш, как происходит становление тех или иных функций его организма. Поэтому, как и во второй части этой книги, сначала я дам краткий обзор физиологии детей интересующего нас возраста.

Физиологические особенности детей от 6 до 8 месяцев

Появляются первые молочные зубы, поэтому малыш в этом возрасте может стать раздражительным и беспокойным. Это необходимо учитывать, поскольку можно ошибочно связать плохое настроение малыша с занятиями плаванием.

Развиваются двигательные навыки. К этому возрасту ребенок уже активно ползает, он начинает, придерживаясь руками за опору, вставать, стоять и опускаться. Занимаясь с малышом плаванием, вы сможете выработать у него первые навыки хождения.

Формируются навыки фиксации зрения. К этому времени ребенок способен ненадолго сосредоточиться на том или ином предмете, малыш уже может сам играть с игрушками. Эту способность необходимо

использовать во время занятий, тогда они будут проходить намного эффективней.

Лепет ребенка приобретает осмысленность. Часто лепет тесно связан со зрительным восприятием. Например, при появлении бабушки ребенок произносит «ба-ба». Это очень удобно, поскольку теперь вам уже не придется ориентироваться только на гуление или бессвязный лепет ребенка, вы можете по его речи догадаться, чего именно хочет малыш, и, таким образом, максимально усовершенствовать ваши занятия с ребенком.

Обратите внимание

К этому возрасту у малыша полностью угасает рефлекс задержки дыхания во время ныряния. Однако обучение нырянию все же возможно, благодаря возникновению у ребенка стойких условно-рефлекторных связей, возникших в ходе предыдущих тренировок.

Физиологические особенности детей от 8 месяцев до 1 года

Ребенок начинает ходить. Пока его шаги короткие, неравномерные, а положение тела еще неустойчиво. Стараясь сохранить равновесие, ребенок балансирует руками, широко ставит ноги. Преодолеть первые трудности хождения, помочь малышу освоить столь сложный навык призваны многие из упражнений нашей методики.

Ребенок начинает повторять слова с разнообразными интонациями. К этому времени он способен произносить до 10 простых слов. С этого момента слово становится «сигналом сигналов». То есть теперь во время занятий в воде вы можете свободно общаться с малышом посредством слов.

Дальнейшее развитие навыков фиксации зрения. Благодаря возросшей способности ребенка сосредото-

точивать внимание большое значение приобретает использование во время занятий игр и игрушек. У тренера появляется больше возможностей поощрения малыша.

Пояснение к обучению

В этой части книги, которая в основном посвящена обучению плаванию детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года, я расскажу об обучении плаванию как тех малышей, которые уже (до этого возраста) учились плавать, так и тех, кто только-только решил приступить к занятиям. Упражнения и рекомендации, которые относятся непосредственно к купанию ребенка, для «обучившихся» и «необучившихся» детей будут разными, а вот массаж и предварительная гимнастика для всех ребятиншек этого возраста приблизительно одинаковы.

Массаж и гимнастика

Водные процедуры лучше начинать с разогрева мышц и суставов малыша. Поскольку ребенок шести месяцев уже достаточно активен и подвижен, то вам вряд ли подойдут те варианты массажа и гимнастики, о которых мы говорили ранее. Конечно, если ребенок уже привык к проводимым процедурам, ему нравится и массаж, и гимнастика, которую вы проводили ранее, можете продолжать выполнять тот же массаж и те же подготовительные упражнения. Достаточно лишь присоединить к ним несколько новых упражнений, о которых пойдет речь в этой главе. Но все же для детей в возрасте от шести месяцев до года я ре-

комендую проводить более сложный массаж и упражнения.

Начинаем с массажа

Массаж проводим в той же последовательности, что и ранее: ноги — руки — спина — грудь. Начинать массаж следует с дистальных (отдаленных) звеньев (ноги — от стоп к бедрам, руки — от кистей к плечам и т. д.). Но теперь к поглаживаниям и разминаниям (см. «Предварительные упражнения "на суше"») я советую добавить похлопывания.

Это массажное движение заключается в легком похлопывании пальцами (не всей ладонью!) по телу малыша. Похлопывания можно применять после поглаживаний и разминаний, при этом ни в коем случае нельзя хлопать по спине, груди, голове, шее и животу ребенка. Причем, если по внутреннему своду стопы или по ладони малыша можно похлопывать достаточно интенсивно, то чем выше (икры, бедра или предплечья, плечи) вы будете перемещать массирующие движения, тем нежнее они должны становиться. После похлопываний сразу приступайте к гимнастике.

Гимнастика

В главе «Предварительные упражнения "на суше"») я давал описание упражнений «экстремальной» или динамической гимнастики. Действительно, для малышей трех-пяти месяцев она выглядит экстремальной, но начиная с шестимесячного возраста ее можно применять без ограничений. Не волнуйтесь — к этому возрасту мышцы и связки вашего ребенка вполне готовы к нагрузкам динамической гимнастики.

Если вы все же считаете, что динамическая гимнастика вам с малышом не по плечу, то предлагаю вам выполнять обычные упражнения, которые годятся для малышей от 6 месяцев до 1 года.

1. Ребенок лежит на спине. Обеими руками берем его за стопы, приподнимаем ноги ребенка, проводим вращательные движения стопами ребенка — 4 раза внутрь, 4 раза наружу.
2. Держа стопы ребенка, несколько раз вместе, а потом поочередно сгибаем и разгибаем его колени. Проводим это упражнение таким образом: сначала сгибаем ноги ребенка, стараясь приблизить его колени к его груди, затем выпрямляем его ножки, после чего ноги малыша нужно слегка встряхнуть.
3. Выполняем упражнение «велосипед», то есть имитируем ножками малыша движения, как при езде на велосипеде. Достаточно 2-3 раз.
4. Ставим ноги малыша так, чтобы его стопы упирались в поверхность, на которой он лежит, а колени были согнуты. Руками берем за колени ребенка и не позволяем ему разогнуть ноги. 4-6 раз выполняем сведение-разведение коленей. Это упражнение нужно делать аккуратно, без какого-либо нажима.
- о. Переходим к рукам и плечевому поясу малыша. Берем его за пальчики рук и движем ими в различных направлениях: 4 раза вверх-вниз, 4 раза в стороны, 4 раза делаем круги внутрь, 4 раза круги наружу, 4 раза проводим сгибания-разгибания.
3. Берем малыша за запястья и 3-4 раза «помогаем» ему сесть-лечь.
7. Ставим малыша на ноги, и в зависимости от того, насколько уверенно он стоит на ногах, держим его под мышки, или за запястья, или даже за пальчики

рук. Несколько раз поднимаем-опускаем ребенка К.Э., К9.К бы провоцируя его на прыжки. Инстинктивно малыш будет вам помогать — отталкиваться ножками от опоры. Достаточно провести 4-6 «прыжков».

Обратите внимание

Во время массажных и гимнастических упражнений вы должны подбадривать ребенка, помогать ему, что-то пояснять. Например, при выполнении последнего, седьмого упражнения можно комментировать «прыжки» малыша: «А мы сейчас попрыгаем-попрыгаем!» или «Как наш малыш высоко прыгает! Ух, высоко прыгает!» и т. д. После гимнастики можно приступать к подготовительным плавательным упражнениям. Если вы считаете, что в этих упражнениях нет нужды или что ребенок уже достаточно разогрелся и размялся, приступайте непосредственно к плаванию.

Если ребенок уже плавал

Добавляем новые упражнения

Малыш, которого обучают плавать с рождения, радостно воспринимает водную среду, обладает определенной закалкой и умеет задерживать дыхание, если погружается в воду с головой. В принципе теперь все зависит от самих родителей: они могут просто продолжать проводить освоенные ранее упражнения а могут и ввести в тренировки новые упражнения. Я считаю, что вам необходимо расширить список используемых упражнений, поскольку шестимесячный малыш гораздо более активен и самостоятелен* нежели двух- или трехмесячный.

Однако следует учитывать, что шестимесячный ребенок уже намного крупнее, чем двухмесячный*; и размеры ванны зачастую стесняют его движения.

Если раньше вы легко могли катать малыша восьмерками по всей ванне, то в возрасте семи или девяти месяцев его уже не покатаешь поперек ванны.

Помимо этого, вряд ли вы сможете успешно заниматься с малышом, находясь в воде вместе с ним. Зато теперь малыш уже уверенно ощущает себя в воде и прекрасно умеет задерживать дыхание. Этими двумя факторами мы и воспользуемся для дальнейшего обучения ребенка плаванию.

Обратите внимание

Не стоит забывать, что, если малыш еще не освоил первые этапы (от 0 до 6 месяцев), неуверенно чувствует себя в ванне или не обучился нырять, вам не следует сразу применять сложные упражнения, о которых я буду сейчас говорить. Ограничьтесь теми, которые выполняли ранее.

Упражнение 1. Тяни-толкай

Если ваш ребенок уже достаточно уверенно ныряет, то это упражнение для вас.

Ваша рука располагается под животом ребенка. Другую руку протягиваете перед малышом и привлекаете его внимание таким образом, чтобы маленький купальщик ухватился за ваш палец. Например, шлепаете ладошкой по воде и произносите: «Ну-ка держись! Ну-ка лови!» Не сомневайтесь, как только малыш схватится за ваш палец, он инстинктивно потянет его к своему рту. Не поддавайтесь — руку, за которую ухватился малыш, держите крепко, не сдвигая с места. А вот другой рукой немного помогите юному пловцу, чуть подтолкните его к заветной цели. Неплохо, если при этом вы поможете ребенку словами: «Тяни, тяни, тяни!» или «Плывем, плывем». При правильном выполнении задания получится так, что ребенок как бы «подтянет» себя к вашему пальцу. В зависимости от способности малыша

держаться на воде или нырять, во время «подтягивания» можно:

- продолжать фиксировать его положение на воде поддержкой под живот;
- во время движения малыша слегка ослабить поддержку;
- убрать руку, поддерживающую малыша на поверхности воды.

После того как ребенок выполнил упражнение в одну сторону ванны, вы выполняете те же действия* в другую сторону. Если упражнение ребенку нравится, его можно повторять до шести-восьми раз, если не очень — два-четыре. Выполняя подобного рода «подтягивания», малыш тренирует мышцы рук, обучается обходиться в воде без вашей поддержки, а при небольшом нырке еще и естественным образом обучается правильному дыханию в воде.

Упражнение 2. Скольжение

Поддерживая ребенка под грудь или под живот, вы подводите его по воде к краю ванны так, чтобы его стопы уперлись в этот край, а сам он чуть согнул ножки. Затем можете произнести: «Толкайся!» или «Толчок!» Далее инстинктивно малыш попытается оттолкнуться от опоры. Все, что нужно в этот момент делать вам, — это *максимально ослабить поддержку!*

Ребенок обязательно должен ощутить фазу толчка и последующего продвижения вперед. Опять-таки тем родителям, чей малыш уже хорошо ныряет, я советую отпустить ребенка: пусть он сам, за счет собственного толчка, хоть немного да и проплывет. А ещё лучше, если вы сумеете перед началом упражнения привлечь внимание малыша к своей свободной руке и постараетесь, чтобы он схватился за ваш *палец*

В этом случае, если ребенок все еще будет держаться за вашу руку, вы сумеете ускорить или удлинить время его продвижения вперед, приговаривая: «Скользим-скользим-скользим».

Упражнение достаточно повторить три-четыре раза. Оно вам очень пригодится при дальнейшем обучении ребенка правильному скольжению в воде. К тому же это упражнение заставляет работать мышцы ног малыша, что играет немаловажную роль в освоении ходьбы.

Упражнение 3. Волна

Подобное упражнение вы уже выполняли, обучая ребенка нырять. Но теперь вы должны дать малышу больше свободы: вы будете поддерживать его только одной рукой под живот. Покачивая таким образом малыша на воде, вы произносите: «Волна!» — и слегка ослабляете поддержку.

Если ребенок недостаточно обучен нырянию, то отпускать руку совсем не надо, достаточно лишь чуть ослабить поддержку, так, чтобы малыш чуть больше погрузился в воду. Если ребенок ныряет хорошо — отпустите руку. Спустя 5-7 секунд вновь подхватите ребенка под животик, поднимите его на поверхность и сообщите: «Волна ушла!»

Я знаю одну энергичную бабушку, которая таким образом развлекала семимесячного внука. В бассейн они не ходили, бабуля купала ребенка в ванне. Безо всяких рекомендаций, ничего не зная о раннем обучении плаванию, она прибегла к выполнению этого упражнения, когда внуку было всего три месяца. Выглядело это упражнение так: бабуля поддерживала малыша под мышки и «полоскала» его в ванне, как полотенце, приговаривая: «Пароходы-самолеты, пароходы-самолеты!», затем она вдруг, довольно не-

ожиданно, отпускала руки и в этот момент заявляла: «В ямку — бух!», а затем ловко вылавливала внучка чуть ли не со дна ванны. Ребенок обожал это развлечение!

Упражнение 4. Кораблик

Ребенок находится в воде на спине, его голову под-; держивает специальная *поддерживающая шапочка*. Вы аккуратно берете ножки малыша за большие пальчики и шевелите ими так, чтобы на поверхности воды образовался фонтанчик. При этом вы слегка подталкиваете ребёнка вперед. Свои действия] вы комментируете словами: «Работаем ножками, ножками».

Если ребенок старается выдернуть ножки, брыкается, значит, это упражнение для него еще сложно. В этом случае не занимайтесь «насилием» — пусть малыш просто поплавает на спине, двигая руками и ногами так, как ему нравится. Вам же надо просто' поддерживать его под попку, не позволяя ей опускаться слишком низко. Привлекайте внимание малыша к подвешенным над ванной игрушкам, иногда^ можете побрызгать водой на личико ребенка.

Игры и игрушки

Я уже упоминал об игрушках, которые наиболее; приемлемы для обучения детей плаванию. Теперь! к ранее упомянутым игрушкам можно добавить еще] и плавающие игрушки — надувные или из полого^ пластика. Поскольку ваш малыш освоил ныряние в] частично знаком с плаванием, он уже не нуждается] в вашей активной поддержке. Мало того, в возрасте

шести-семи месяцев многие дети уже уверенно встают на ноги в воде, держась руками за край ванны или за руки родителей. Поэтому я рекомендую вам разбить сеанс плавания на две части:

- обучение малыша плаванию;
- игры с малышом.

Игры следует проводить в самом конце занятия. Если ваш малыш уже ныряет или пытается стоять, держась за край ванны, вы вполне можете играть с ним в те же игры, в которые играете на суше. Единственное «но» — следите за малышом более внимательно, старайтесь вовремя подхватить его, если ребенок поскользнется. Если же ребенок еще не ныряет, то примерно за три минуты до конца занятий я советую вам понизить уровень воды в ванне. Нужна такая глубина, чтобы малыш мог спокойно ползать в ванне. Не страшно, если вода будет доходить ему до самого подбородка или даже чуть-чуть выше. Попадающие на лицо брызги и волны лишь помогут вашему ребенку быстрее освоить процесс ныряния.

Игра «Поймай меня»

Вам потребуется выбрать любимую игрушку малыша (естественно, из числа игрушек для купания). Предположим, это погремушка в виде кошки. Возьмите погремушку в одну руку, а другую руку держите наготове, чтобы в любой момент подхватить ребенка. Привлеките внимание малыша к погремушке, спросите: «А где Колин котик?»

Когда малыш потянется за игрушкой, чуть-чуть отодвиньте ее, вынуждая ребенка двигаться за ней. Затем, когда малыш приблизится к погремушке, отодвиньте ее еще немного, скажите: «Котик убегает. Лови скорее котика!» Обязательно поощряйте желание

малыша поймать игрушку, хвалите его. Если малыш отвлечется, придвиньте погремушку ближе попробуйте вновь заинтересовать ребенка. Не забывайте, что затягивать игру нельзя. Отодвинув погремушку пару раз, положите ее на дальний от ребенка край ванны со словами: «Котик остановило* Быстрее лови!» Увидев, что игрушка лежит в пределах досягаемости и больше «не убегает», малыш наверняка предпримет попытку раздобыть ее. Будьте наготове. Если ребенок уже ныряет, то он непременно попробует побыстрее доплыть до возжеленного предмета.

Обратите внимание

Не позволяйте малышу длительное время находиться под водой иначе он забудет об игрушке. К тому же благодаря этой игре мы учимся уже не нырять, а плавать.

Если же уровень воды в ванне низкий, то малыш скорее всего, поползет к игрушке. В данном случае если он будет увлечен игрой, он даже не заметит падающих на лицо брызг или волн и таким образом быстрее освоит ныряние. Как только игрушка окажется в руках вашего сына или дочери, купание надо закончить.

Важно, чтобы ребенок понял: если очень постараться, то цель достижима. Тогда в следующий раз он воспримет игру с еще большей радостью и активностью.

Игра «Мяч»

Это очень простая игра. Нужен лишь яркий надувной мяч небольшого размера (около пяти-семи сантиметров в диаметре). Вам придется подавать мячи своему ребенку. Конечно же, мяч надо давать не при

мо в руки малышу, а бросать в ванну недалеко от него, тогда ребенок будет двигаться, добываясь до мяча. Ну а уж как полугодовалые дети умеют отбрасывать от себя разные, по их мнению ненужные, предметы (например, нагрудник, салфетку или ложку во время еды) — это всем хорошо известно. Если же ваш малыш не пожелает расставаться с мячом, то, скорее всего, мяч рано или поздно сам выскользнет у него из рук, подпрыгнет и шлепнется в воду неподалеку. Волей-неволей ребенок захочет вернуть «беглеца» и вновь начнет активно двигаться.

Другие игры

Для игр, о которых сейчас пойдет речь, уровень воды в ванне понижать не надо.

Не сомневаюсь, многим из вас известна и старая игра под названием «Баба сеяла горох». Суть ее заключается в том, что, подпрыгивая на мелководье, ребята хором кричат на каждый прыжок: «Баба! Сеяла! Горох!» А затем на следующем прыжке выкрикивают «ох!» и приседают под воду.

Вы можете выбрать и свой вариант присказки, а поскольку ваш малыш подпрыгивать сам вряд ли может, вы возьмите его под мышки или за запястья вытянутых вверх рук и имитируйте прыжки. На третий-четвертый опустите ребенка в воду чуть глубже, чем при предыдущих «прыжках». А если он умеет нырять — то вовсе с головой.

Ваша фантазия и желание — все, что необходимо для сочинения новых занимательных игр. Однако заигрываться с ребенком во время купания не надо — двух-пяти минут для целенаправленной игры более чем достаточно. А если малышу интересно просто самостоятельно «покувыркаться» в воде и игры,

придуманные вами, его не привлекают, не настаивайте. Ведь само плавание (купание), упражнения которые ребенок делает в воде, ваша забота, любовь и внимание — уже прекрасная, веселая игра для вашего малыша.

Учимся ходить в воде

Обучение хождению в воде — наиболее актуальная тема водных занятий с ребенком от шести месяцев до года. В этом возрасте многие дети уже сами пытаются встать, но на суше они не могут этого сделать из-за слабо развитой координации и отсутствия достаточной мышечной силы. Обычно так раннее учить стоять маленьких детей врачи не рекомендуют. Поскольку кости ребенка еще мягки, а суставы слабы, то раннее хождение (особенно насильственное) или стояние может вызвать искривление костей ног или повреждение суставных хрящей. Но это — на суше. В воде же все эти проблемы снимаются.

- Во-первых, в воде вес малыша значительно меньше, чем на суше.
- Во-вторых, вода сама будет поддерживать ребенка в вертикальном положении, если тот встанет на ноги.
- В-третьих, раннее стояние никак не отразится на слабых костях или суставах ребенка — ведь на юго почти не будет давить вес малыша.

Однако ни в коем случае не забывайте, что выполнение упражнений зависит в большей степени не от вашего желания, а от желания вашего малыша, обучайте его хождению в воде, если эти упражнения вашему малышу не нравятся.

Упражнение 1

Поддерживая ребенка под мышки, приподнимите его так, чтобы ступни малыша не касались дна ванны. Затем слегка опустите ребенка. Как только малыш почувствует под ногами твердую опору, он инстинктивно попытается от нее оттолкнуться (подпрыгнуть). Помогите ему это сделать, имитируя легкий прыжок (ступни ребенка должны оторваться от дна ванны). Заодно в момент прыжка немного переместите малыша вперед и вновь опустите, чтобы он уперся ножками в дно. Так, прыжок за прыжком, преодолеем всю длину ванны.

Это упражнение развивает координацию ребенка, укрепляет мышцы его ног и стоп. Оно обычно очень нравится детям, поэтому каких-либо сложностей при его выполнении возникнуть не должно.

Упражнение 2

Поддерживая малыша под мышки или локти, приподнимите его так же, как в первом упражнении, но постарайтесь удерживать малыша так, чтобы его стопы лишь чуть-чуть касались дна ванны и ребенок не сумел бы оттолкнуться от дна. Стараясь нащупать опору, чтобы вновь «попрыгать», ребенок начнет сам попеременно перебирать ногами, как при ходьбе. Вам следует слегка перемещать его вдоль ванны, от одного края к другому. Пройдите таким образом две-четыре ванны (туда и обратно), больше не нужно.

Это упражнение развивает координацию и прививает навык ходьбы.

Упражнение 3

Усадите ребенка в ванну и протяните ему большие пальцы рук. Как только малыш схватится за ваши

пальцы, вы должны слегка потянуть его вверх, побуждая подняться на ноги. Ничего страшного, если на полпути он вдруг отпустит ваши пальцы и шлепнется обратно в воду (вам нужно лишь смягчить падение, подстраховав малыша за запястья свободными пальцами рук).

Большинство детей охотно схватятся за протянутые ему большие пальцы рук, но есть и некоторые индивидуумы, предпочитающие хвататься не за пальцы, а за край ванны. В случае, когда ребенок сам пытается встать, держась за край ванны, вам остается лишь следить, чтобы он не упал.

Если ребенок ни за что не желает хвататься и вообще не пытается встать, то вам придется побудить его к этому. Возьмите малыша под мышки и потяните вверх, так чтобы его ноги разогнулись, а ступни уперлись в дно ванны. Подержите его так несколько секунд, не позволяя прыгать, а затем опустите обратно на дно. Так следует сделать четыре-пять раз, постепенно увеличивая количество вставаний. Понемногу ребенок привыкнет к упражнению и начнет пробовать вставать самостоятельно.

Упражнение 4

Это упражнение следует начинать, когда ваш малыш уже самостоятельно встает в воде, пусть даже на пару секунд. Как только он поднялся, вы немедленно опускаете руку в воду и чуть-чуть подталкиваете его под попку, таким образом, чтобы ребенок сделал один-два шага вперед. Чтобы он не «завалился», второй рукой вы страхуете его перед грудью. Конечно, ваша вторая рука должна находиться в воде и не касаться малыша. Но как только ребенок сделает один-два шага, вы немедленно ловите его руками, одновременно подбадривая ребенка. Ребенок должен по-

нять, что его шаги вызывают у вас радость. При правильном выполнении упражнения ваш малыш вскоре сам будет пробовать идти в воде к вашей руке.

Упражнение 5

Для выполнения этого упражнения вам потребуется инвентарь — небольшой надувной круг. Для ребенка шести-двенадцати месяцев идеально подходят резиновые медицинские круги, которые часто рекомендуют при сидении подкладывать под себя взрослым людям, страдающим геморроем. В данном случае я не советую использовать пояс для купания, нарукавники или жилет. Дело в том, что очень трудно подобрать малышу такой пояс или жилет, который лишил бы ребенка возможности принять в воде горизонтальное положение (мы учимся ходить, а не плавать!). Медицинский круг сделать этого не позволяет. Чтобы от резины на коже вашего малыша не возникли потертости, вы можете обшить круг мягкой тонкой материей (обшивать круг следует в надутом состоянии).

Итак, для того чтобы приступить к выполнению упражнения, вы надуваете круг, но не полностью, а так, чтобы при нажатии на круг он легко складывался и в сложенном пополам состоянии спокойно продавливался пальцем. Надеваете круг на грудь ребенка и опускаете малыша в воду. Уровень воды в ванне должен быть таким, чтобы малыш уверенно доставал ногами до дна. В этом случае круг не позволит ему принять горизонтальное положение, а ноги инстинктивно начнут передвигать ребенка, как при ходьбе или беге. При выполнении этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы:

- круг достаточно свободно облегал грудь ребенка, не давил, не тер кожу, не сжимал;

- ребенок не проскальзывал в круг с головой;
- во время энергичных действий малыша в ванн круг не сполз ребенку на живот и малыш не ку выркнулся в воду вниз головой.

Обратите внимание

Не оставляйте ребенка в ванне одного даже с кругом. Тем боле что после нескольких занятий с кругом, который поддержива_ малыша, ребенок начинает весьма уверенно передвигаться по ванне, развлекая себя всеми теми игрушками, которые найдет воде. У многих родителей при этом возникает иллюзия полно" безопасности, и они пользуются «свободной» минутой, чтобы ос тавить малыша и заняться каким-нибудь срочным делом. Даже еом ваш малыш очень хорошо плавает и прекрасно ходит в ванн в круге, *оставлять его в воде одного нельзя!*

Если ребенок не учился плавать с рождения

Обучать плаванию малыша, которому уже исполнилось 6 месяцев, значительно сложнее, чем заниматься плаванием с младенцем со дня его рождения. Вся проблема заключается в утрате шестимесячным ребенком врожденной способности задерживать дыхание. До четырех месяцев этот рефлекс задержки дыхания происходит у него произвольно, сам по себе, но приблизительно в четыре месяца он необратимо угасает. Что же делать? Неужели теперь придется ждать, пока ребенку исполнится пять-шесть лет, чтобы отвести его в бассейн, к профессиональному тренеру, который примется за его обучение? Нет, ждать не надо. Есть определенные упражнения, которые помогут вашему малышу освоиться в водной среде, а возможно, и научиться нырять и плавать не хуже тех, кто принялся за обучение гораздо раньше.

Ребенок отказывается плавать

Когда ребенок категорически отказывается купаться, то прежде всего постарайтесь спокойно разобраться и выяснить причину недовольства ребенка. Обычно причины недовольства малыша бывают самые банальные и заключаются не в «дурном» характере ребенка, а в неумении или неподготовленности самих родителей. К наиболее частым причинам, которые вызывают недовольство ребенка купанием, относятся:

- купание ребенка в неурочное время;
- несистематическое купание ребенка;
- перегрев или недогрев воды в ванне;
- использование мыла или шампуней, щиплющих глаза ребенка;
- купание « на скорую руку », без должной подготовки ребенка (массажа, гимнастики и т. д.);
- купание сразу после еды;
- так называемое грубое купание, то есть когда родители, купающие ребенка, обращаются с ним во время купания резко или даже грубо;
- очень маленькая ванна, куда малыша приходится буквально впихивать.

Устранив раздражающие малыша факторы, вы не сразу, но при последовательных и спокойных действиях непременно добьетесь хороших результатов — ваш малыш полюбит воду. Но что делать, если причины по-прежнему вам неясны? Главное — не отчаивайтесь, а придерживайтесь нижеописанных рекомендаций и упражнений, и у вас все получится.

Первое погружение

Если ребенок крайне нервозно реагирует на воду, то первые несколько уроков ему лучше проводить вмес-

те с мамой, то есть маме придется забираться в ванну вместе с малышом. Оптимальный вариант — мама залезает в ванну первой, удобно устраивается, после чего ей аккуратно и спокойно передают ребенка.

Если у вас и вашего малыша тренировки проходят достаточно легко, то вы можете действовать строго по моим рекомендациям, если же в занятии произошел сбой, вы можете повторять его столько дней, сколько потребуется для его полного освоения, а затем вновь следовать графику.

Основные правила обучения плаванию

- Нельзя ругать ребенка.
- Нельзя выказывать ребенку свои отрицательные эмоции.
- Необходимо очень внимательно и чутко относиться к переменам в настроении ребенка.
- Нельзя прерывать занятие при первом же недовольстве ребенка.
- Необходимо хвалить и поощрять ребенка за правильные действия.
- Необходимо внимательно следить за тем, чтобы малыш не хлебнул воды и не испугался.
- Необходимо дать ребенку время освоиться в воде, нельзя его торопить.
- Необходимо от занятия к занятию лишь усложнять упражнения, но при этом обязательно начинать занятие с уже пройденного материала.
- Если ребенок плохо усвоил материал предыдущего занятия, то необходимо повторять это занятие до тех пор, пока ребенок не освоит его, и лишь затем можно переходить к следующему занятию.
- Необходимо перемежать указанные в занятиях водные упражнения с играми и развлечениями в воде.
- Занятия должны нравиться ребенку.

Тридцать занятий плаванием

Занятие 1

Берем ребенка на руки и осторожно опускаем в воду. Лучше, если уровень воды в ванне позволяет малышу стоять так, чтобы вода доходила ему до середины груди. Поддерживая юного пловца за руки, даем ему «постоять» в воде, чтобы он освоился, осмотрелся и привык к новой для него обстановке. Затем, продолжая держать ребенка за руки, слегка тянем его от одного края ванны к другому, так, чтобы его ноги оторвались от дна и некоторое время он не ощущал под собой никакой опоры. При этом приподнимаем ребенка так, чтобы его голова не опускалась в воду, все время находилась над водой. Во время выполнения задания разговариваем с ребенком, поощряем его.

Обратите внимание

В первое занятие достаточно провести в воде 5-10 мин.

Занятие 2

Повторяем первое занятие, но уже с вариациями, например: «покатайте» малыша уже не от края до края ванны, а восьмерками или «покатайте» ребенка с небольшими покачиваниями из стороны в сторону. Уровень воды надо повысить на 3-5 см. Вода должна закрывать грудь ребенка до уровня подмышек.

Обратите внимание

Занятие по сравнению с первым продлеваем на 1-2 мин.

Занятие 3

Для начала пусть ребенок немного «постоит» в воде, затем «катаем» малыша различными способами: пря-

мо, восьмерками, с покачиванием с боку на бок и из стороны в сторону. После чего пусть ребенок еще раз отдохнет и немного «постоит» в воде. Затем заводим одну руку малышу под подбородок, а другой поддерживаем под живот. Перемещаем малыша в горизонтальное положение, при этом вы должны удерживать его голову над водой, но невысоко, так, чтобы подбородок касался воды. Это подготовка к выполнению упражнения, условно названного «простое скольжение». Таким образом держим маленького пловца несколько секунд (не забывайте при этом похвалить ребенка), затем вновь позволяем «постоять» ему и выполняем «скольжение за руки». Опять даем малышу «постоять» и «попрыгать» в воде, после чего, поддерживая его под подбородок и под живот, снова переводим пловца в горизонтальное положение. На сей раз можно немного покачать малыша в этом положении вперед-назад. Заканчиваем занятие привычным «скольжением за руки» и «прыжками».

Обратите внимание

Третье занятие по времени на 2-3 мин длиннее второго. В дальнейшем к каждому последующему занятию прибавляем 1-3 мин.

Занятия 4, 5, 6, 7

Пусть ребенок «постоит» в воде, потом проведите упражнения «скольжение за руки» и «прыжки». Все три упражнения можно выполнять в любой последовательности, ориентируясь на реакцию и желания ребенка. После чего повторяем подготовительное упражнение к «простому скольжению», описанное в занятии номер три.

Занятия 8-10

Повторяем упражнения предыдущих занятий, но теперь усложняем «простое скольжение» — не просто

поддерживаем малыша или покачиваем его, а, продолжая поддерживать его под подбородок и живот, «катаем» малыша по ванне: вперед-назад, восьмерками, покачивая с боку на бок.

Занятия 11,12

Повторяем предыдущие занятия, но еще более усложняем упражнение «простое скольжение». Во время его выполнения на 5-10 секунд отпускаем руку, которой поддерживали малыша под живот. В течение этого времени в большинстве случаев, за счет активной инстинктивной работы ног, дети продолжают сами удерживать свое тело в горизонтальном положении. Вам остается лишь чуть-чуть помочь своему ребенку, поддерживая его под живот в то время, когда ноги малыша начнут опускаться ко дну ванны. Иногда пловец интуитивно «ловит» такие движения ног, которые позволяют ему удерживать тело в горизонтальном положении. В этом случае вы должны поддерживать ребенка только под подбородок. Такое положение дел, когда малышу для плавания нужна лишь поддержка под подбородок, я называю «самостоятельным скольжением».

Обратите внимание

К следующим упражнениям вам следует переходить, когда ваш малыш уже вполне освоил все предыдущие упражнения и научился «самостоятельному скольжению».

Занятия 13-15

Проведение разминки

Начинать занятия следует с разминки. Для начала пусть ребенок, как всегда, немного «постоит» в воде, затем вам надо провести упражнения «прыжки» в воде, «скольжение с поддержкой» и «самостоятель-

ное скольжение». На эту разминку требуется 5-10 мин.

Плавание на спине

Обычно дети в возрасте шести и более месяцев неохотно переворачиваются в воде на спину, а если и делают это, то все время стремятся «согнуться»: согнуть ноги в коленях и приподнять их, поднять голову и т. д. Насильно удерживать малыша на спине дело пустое: кроме слез, из этого ничего не выйдет. !
Задача наших занятий — научить пловца спокойно лежать в воде на спине. Как этого добиться? Прежде всего необходимо, чтобы ребенок легко и непринужденно переворачивался в воде на спину, не испытывая при этом неудобств. Достигается это простым и весьма эффективным способом: когда малыш выполняет «самостоятельное скольжение», вы незаметно подводите ладонь свободной руки ему под живот, а руку, которой поддерживали его подбородок, смещаете так, чтобы подбородок малыша находился на вашем локтевом сгибе, а ваша ладонь могла захватить плечо ребенка. Некоторое время позволяете ребенку «поплавать» на груди с такой поддержкой. Затем, обхватив ладонью плечо малыша, переворачиваете ребенка на спину. В это же время ладонь, находящуюся под животом малыша, смещаете под его голову. В результате ребенок оказывается на спине, одна ваша рука поддерживает его голову, а другая полностью освобождается. Именно эту, свободную руку вы можете подsunуть под попку пловца для более надежной поддержки. Выполнив переворачивание на спину, несколько секунд подержите ребенка в этом положении, а затем вновь быстро переверните его на живот. Через минуту повторите упражнение. Дайте малышу немного передохнуть, поплавать на груди, попрыгать или постоять в воде и попробуйте! те выполнить переворачивание еще 2-3 раза. ^^

Обратите внимание

От занятия к занятию продлевайте время нахождения ребенка в положении на спине. Можете привлекать внимание малыша, когда он находится на спине, например, наклонитесь над ним и подбодрите его улыбкой. Поверьте, едва привыкнув выполнять «переворачивание», ваш малыш вскоре начнет сам делать попытки перевернуться на спину, чтобы увидеть вас. Не надо ему мешать, наоборот, активно помогайте.

Занятия 16-19

Итак, ваш ребенок уже переворачивается в воде на спину (с вашей помощью или без нее — не важно) и некоторое время лежит на спине. Пора переходить к активному обучению плаванию на спине. Для этого нам нужно, чтобы малыш полностью расслабился, не сгибал ноги, не поджимал их к животу, не опускал таз глубоко в воду и не пытался поднять голову.

Правильное положение ног

Для начала поработаем над правильным положением ног. Это самое сложное. Нужно, чтобы ребенок, лежа в воде на спине, выпрямил ноги. Для этого перед плаванием необходимо провести подготовительные плавательные упражнения для детей от 0 до 6 месяцев, которые были описаны мною в разделе «Предварительные упражнения "на суше"». При этом особое внимание уделите упражнению «Плавание на спине».

Проведение основного занятия

Перед тем как обучать малыша плавать на спине, понижаем уровень воды в ванне настолько, чтобы ребенок, лежа в ванне на спине, почти касался тазом дна ванны. Во время занятия в воде повторяем с ребенком те же упражнения, что и в разминке «на суше».

Почему уровень воды в ванне следует понизить? Дело в том, что как только ребенок попробует согнуть-

ся, его таз упрется в дно ванны и он будет вынужден сохранять мало-мальски горизонтальное положение. Если в этот момент вы подведете руку под попку малыша и слегка подтолкнете ее вверх, ребенок поймет, что сгибаться или опускать таз — бесполезно. Помимо этого сработает условный рефлекс, и малыш начнет работать ногами так, как до этого он работал ими «на суше» во время гимнастики. Если же этого не случилось, ничего страшного, только не бросайте начатого и повторяйте гимнастику «на суше». Когда малыш будет хотя бы некоторое время лежать на спине в воде с выпрямленными ногами, вы можете переходить к занятиям 20-23.

Занятия 20-23

Продолжаем проводить все те же манипуляции, что и в занятиях 16-19, но теперь постепенно, от занятия к занятию, мы понемногу повышаем уровень воды в ванне. Вместо дна опускание ребенком таза контролирует ваша свободная ладонь (другая ладонь поддерживает голову ребенка). Не следует постоянно поддерживать таз малыша, иначе вы приучите ребенка целиком полагаться на поддержку извне. Вы должны лишь следить за тем, чтобы малыш не опуская попку, не сгибался, а если такое случается, ваша задача — подправить его, слегка, но достаточно настойчиво подталкивая его таз вверх. Если ребенок пытается при этом работать ножками — очень хорошо, хвалите его.

Занятия 24-30

На этих занятиях объединяем все ранее изученные упражнения. Если малыш хорошо усвоил пройденное, то к 25-му занятию вы можете пустить в ход инвентарь: шапочку для плавания, которая освободит

Часть 3. Обучение плаванию детей от 6 месяцев до 1 года ··· 117
ваши руки от постоянной поддержки ребенка, надувные мячики и игрушки, медицинский круг для хождения в воде.

Теперь вам нужно определить, какие из упражнений ваш малыш может делать в воде самостоятельно и правильно. Именно для этого и предназначена эта группа занятий. Только после того, как вы поймете, что умеет ваш малыш, можно приступать к дальнейшему обучению. Например, вы выяснили, что ребенок прекрасно плавает на спине, помогая себе руками, нуждаясь лишь в поддержке под затылок, но при этом совершенно не работает ножками. Значит, теперь ваша задача — научить маленького купальщика правильно работать ногами. Для этого вы должны освободить себе руки, но и не забыть о небольшой поддержке ребенка. В этой ситуации для проведения дальнейших тренировок вам достаточно поддерживать шапочку. Надеваете ее на ребенка и продолжаете обучение, контролируя движения ног малыша своими руками. Ну а если ваш малыш уже все освоил, он работает и руками и ногами, и у вас появляются сомнения — а не пора ли перестать поддерживать его? Не спешите, сначала необходимо обучить ребенка нырянию.

Обучение нырянию

Научить нырять ребенка, достигшего шести-месячного возраста, очень трудно. Беда в том, что к этому возрасту у детей полностью исчезает инстинкт задержки дыхания в воде: инстинктивно задержать дыхание они уже не могут, а для сознательной задержки дыхания они еще слишком малы. Но исключения из этого правила все же бывают. Поэтому, если ваш малыш чувствует себя в ванне как рыба в воде, если он

легко и быстро освоил все предыдущие упражнения, почему бы не попробовать научить его нырять? Вреда от этого уж точно никому не будет.

С чего начинать обучение ныранию

Сначала нужно приучить ребенка к попаданию воды на лицо. Для этого подходят самые разные нехитрые упражнения, главное, чтобы малыш не испугался попавших на лицо брызг, а лучше всего — попросту их не заметил. Поэтому тут вам пригодятся плавающие игрушки — надувные мячики, уточки, собачки, достаточно легкие и привлекающие внимание ребенка. Теперь каждое занятие должно сопровождаться игрой. И не просто игрой, а игрой с как бы случайным попаданием брызг на личико малыша. Сначала эти игры могут выполняться во время разминки, затем во время плавания на груди, потом во время плавания на спине. Ни в коем случае не сбивайтесь с этой последовательности и не перебарщивайте. Я знаю родителей, которые своей поспешностью надолго отвратили детишек от желания погружать лицо в воду. Далее я приведу четыре упражнения, которые помогут ребенку научиться контролировать вдох, выдох и задержку дыхания.

Упражнение 1. Вдох

Для этого упражнения вода вам не потребуется. Играя с ребенком, вы должны лишь показать ему, как необходимо сделать вдох. Для этого надо посадить малыша на колени и привлечь его внимание к своему лицу. После чего надо произнести: «вдох» — и шумно глубоко вдохнуть воздух, надувая при этом щеки. Затем вы можете или незаметно выдохнуть, или подуть на лицо малышу (часто детям это нравится)*

или шутливо ткнуть себе пальцем в щеку и столь же шумно выдохнуть. В любом случае в момент выдоха следует произнести: «Выдох!» Зачастую дети сами начинают подражать взрослым, и таким образом у них возникает устойчивая связь между словами «вдох-выдох» и необходимыми действиями.

Можно предложить ребенку повторить ваш «вдох-выдох». Для этого подуйте на него, чтобы он в ответ подул на вас. Конечно, при этом нужно показывать, что его вдох-выдох вызывает у вас массу положительных эмоций. Дети любят внимание, им нравится делать то, что привлекает и удивляет взрослых. Вполне возможно, что скоро ваш ребенок будет вдыхать воздух по команде «вдох» и задерживать дыхание, дожидаясь команды «выдох».

Упражнение 2. Выдох на воду

Сначала это упражнение можно проводить отдельно от занятий в воде, просто как игру. Для этого нужно положить легкую надувную игрушку в таз с водой, а сам таз поставить на табуретку или на стол. Вы с малышом садитесь за стол и произносите: «Я ветер! Выдох!» — при этом изо всех сил дуете на игрушку, заставляя ее перемещаться по поверхности воды. Ребенок должен видеть ваше лицо. Поэтому будет хорошо, если он будет сидеть напротив вас и сможет поймать приплывшую к нему от вас игрушку. Затем вы предлагаете ребенку повторить ваши действия. После того как ребенок понял, что от него требуется по команде «выдох!», игра переносится в ванну. Здесь вам лучше проводить игру, когда малыш выполняет «самостоятельное скольжение». Вначале достаточно лишь помогать малышу плыть за «убегающей» игрушкой, затем, улавливая момент, когда малыш начинает дуть на игрушку, слегка отпустить

его подбородок, так, чтобы его рот на секунду оказался в воде. Эту манипуляцию следует проводить не более двух-трех раз из десяти повторений упражнения.

Упражнение 3. Выдох в воду

Начинаем упражнение «на суше». Реквизит тот же, что и в предыдущем упражнении: таз с водой, легкая I надувная игрушка, стол или табуретка. Вы произносите «вдох!» и шумно вдыхаете, надувая щеки. Задерживаете дыхание на несколько секунд, затем, произнеся «выдох!», опускаете лицо в воду (достаточно опускать только подбородок, чтобы вода закрывала рот) и выдыхаете остатки воздуха в воду. Желательно выдыхать так, чтобы на поверхности вода забурлила, появилось много пузырьков. Постарайтесь, чтобы малыш сам захотел повторить упражнение вслед за вами. Если он не захочет, то предложите ему попробовать выполнить упражнение вместе с вами. Будет полезным научить ребенка выполнять упражнение по команде, тогда вы сможете контролировать фазу задержки дыхания и даже комментировать ее словами: «Держим воздух, держим!» Затем, когда у ребенка начнет выходить вся последовательность: вдох — пауза — выдох в воду, перенесите это упражнение в ванну.

Игра для обучения нырянию

Главная ваша задача — при помощи трех дыхательных упражнений добиться выработки у ребенка условного рефлекса «вдох — задержка дыхания — выдох в воду — поднятие головы — вдох». Хорошо усвоенная малышом последовательность этих действий позволит вам приступить непосредственно к обучен

нию ребенка нырянию. Я предлагаю вам начать обучение нырянию с игры.

Для проведения игры уровень воды в ванне должен быть достаточно высоким — приблизительно по грудь малышу. На дно ванны опускаем яркую игрушку и добиваемся того, чтобы ребенок начал доставать со дна эту игрушку. Перед тем как малыш попробует достать игрушку, необходимо напомнить ему: «Вдох!» Если ребенок удачно поднимет игрушку, его обязательно нужно похвалить и дать ему возможность поиграть с «добычей». Затем необходимо еще несколько раз повторить упражнение. Нередко дети сами бросают игрушку в воду и затем достают ее без всяких указок со стороны.

При помощи этой игры ваш малыш быстро освоит первые навыки ныряния. Если вы постепенно будете повышать уровень воды в ванне и продолжать занятия, то спустя какое-то время ребенок научится нырять.

Несколько слов в заключение первой книги

Бассейн или ванна?

Я никому не советую плавать только в ванне. Конечно, совсем маленькому ребенку удобнее учиться плаванию в ванне, особенно если он только приступает к обучению, однако шести-семимесячному малышу, который уже плавает и ныряет, куда лучше поплавать вместе с родителями в бассейне. Причем, конечно же, можно начинать учиться плаванию и сразу в бассейне, но об этом речь пойдет во втором разделе

ле этой книги — «Большая вода, или Плавание в бассейне».

Для тех же, кто начал обучение плаванию в ванне, дома, я хотя и советую не спешить с бассейном, но и затягивать с переходом в бассейн тоже не стоит. Я хочу привести несколько аргументов, которые убедительно подтверждают необходимость продолжения обучения плаванию на большой воде, в бассейне.

Во-первых, совместное плавание обуславливает более тесный эмоциональный контакт родителей с ребенком. Исчезает некое пространство, разделяющее маму и малыша, — во время совместного плавания они находятся «на равных».

Во-вторых, в бассейне у вас не будет проблем с регулировкой температуры воды.

В-третьих, занятия в бассейнах, как правило, проводятся специалистами, которые всегда готовы помочь вам и посоветовать, что и когда лучше делать.

В-четвертых, в бассейне вы не сможете затянуть купание, сможете лишь по собственному желанию «урезать» его.

В-пятых, бассейн — это необъятное поле для деятельности вашего ребенка. Годовалому или десяти-месячному ребенку плавать в ванне уже очень тесно и неудобно. Даже умея отлично плавать, он скорее будет ходить (обычно глубина ванн недостаточна, и малыш запросто встает на ноги, как только осваивает хождение), или сидеть, или, вцепившись руками в бортик, «болтаться» в воде. В бассейне, где рядом находится заботливая мама, ребенок действительно будет продолжать обучение плаванию.

Именно поэтому я советую родителям по достижении их малышом шести-семи месяцев не пренебрегать посещением бассейна вместе с ребенком, если есть такая возможность. Тем более что обычно посе-

щения бассейна сводятся к двум занятиям в неделю, а остальные дни вы можете запросто продолжать заниматься с малышом в ванне.

Водный массаж

Заканчивая книгу об обучении плаванию детей в ванне, я хочу сказать несколько слов о водном ма-

Чтобы проводить массаж при помощи душа, вам нужно иметь в ванной душ на гибком шланге. Пока малыш купается, резвится и плещется в ванне, вы включаете душ и добиваетесь определенной температуры струи воды из него.

- Если вы видите, что малыш перевозбужден, и хотите добиться расслабляющего эффекта, то вода в душе должна быть чуть-чуть теплее, чем вода в ванне, где купается ребенок.
- Если же вы желаете провести простой массаж, лучше всего воду в душе сделать чуть холоднее воды в ванне.

Водный массаж весьма полезен детям, страдающим спазмами, повышенным внутричерепным давлением, газами, нарушениями двигательных функций суставов или конечностей, нервозностью, раздражительностью, нарушениями сна, повышенным мышечным тонусом, аллергией. Водный массаж также используется как общеукрепляющее средство при восстановлении двигательных функций конечностей при переломах или вывихах.

Массаж при помощи душа

Установив определенную температуру воды, вы опускаете душ под воду. Сначала подводите струи воды из душа к ногам купающегося малыша. Затем мед-

ленно, не спеша поднимаете душ до поверхности воды. Затем повторяете те же действия, последовательно заводя душ справа, слева, спереди и сзади ребенка. Расстояние от душевой насадки до тела малыша должно быть приблизительно 10 см, напор воды установите средней силы. После того как вы таким образом «промассировали» тело ребенка со всех сторон, вы вынимаете душ из воды и, держа его на расстоянии 20-25 см, окатываете плечи и руки ребенка, стараясь не задевать голову малыша. Процедуру массажа я советую проводить в самом конце занятий.

Ручной массаж

Второй способ массажа применяется в том случае, если у вас отсутствует душ. Вместо напора струй воды из душа вам придется использовать собственные ладони. Для проведения ручного массажа вы опускаете руки в воду и на расстоянии примерно 5-10 см от тела ребенка начинаете производить движения выпрямленными ладонями так, чтобы создать некую подводную волну, направленную на малыша. Прикасаться при этом к коже ребенка не надо. Сначала вы нагоняете такие подводные волны на щиколотки и икры малыша, обрабатывая их со всех сторон. Затем таким же образом массируете бедра и ягодицы. После чего переходите на бока и спину ребенка. Заканчиваете сеанс массажа поливанием водой плечей и рук малыша.

Книга 2

Большая вода, или Плавание в бассейне

Часть 1 1

Курс плавания для детей до 1 года 1

Введение к курсу

Как и когда следует проводить занятия?

Возможности для проведения занятий с маленькими! детьми есть во многих бассейнах. При этом родителям следует учесть следующее.

- Температура воды в бассейне должна быть не ниже 33 градусов.
- Нужно найти неподалеку от дома бассейн, предназначенный именно для плавания грудных детей, — обычно такие бассейны бывают в детских поликлиниках.
- Вам будет нужен пеленальный столик.
- Желательно, чтобы в бассейне было тихо и спокойно. Например, я не рекомендую заниматься вместе со школьниками, которые, как и положено в их возрасте, шумят, резвятся и прыгают. В воду с разбега. Некоторым грудничкам необходимо тишина, покой и присутствие только близкого человека, чтобы они смогли привыкнуть к новой ситуации. И только после этого можно потихоньку «вводить ребенка в общество».
- Для начала я рекомендую использовать специальные маленькие и мелкие бассейны, так как в больших бассейнах всегда выше уровень шума.

- Было бы желательно присоединиться к курсу или образовать родительскую группу, которая занималась бы вместе с вами по этой книге.
- Книга структурирована таким образом, что прекрасно подходит для индивидуальных, самостоятельных занятий.
- Будьте готовы к тому, что вам придется взять в бассейн уйму вещей; вы сами удивитесь, сколько их получится.

Описание курса

Курс состоит из 10 занятий. Слово «занятие» не означает, что оно проводится однократно: не следует переходить к следующему, если ребенок не может правильно выполнить упражнения из предыдущего занятия. Если у ребенка начинается регресс, следует вернуться к более ранним занятиям, при необходимости — к первому: к такому из них, при котором у ребенка не возникало трудностей.

Если ребенок плачет и в воде его успокоить не удается, следует немедленно выйти из бассейна и с бортика наблюдать за тем, как купаются другие. Принуждать ребенка ни в коем случае нельзя!

Занятие первое

Что вам потребуется: никаких специальных игрушек или вспомогательных средств для плавания, но много терпения, оптимистический настрой и хорошее настроение.

На первом занятии необходимо рассчитать время, которое потребуется для привыкания к новой обстановке. Непривычная акустика, высокая температура

и влажно-теплый воздух могут взбудоражить ребенка. Первый контакт с водой должен доставить ребенку удовольствие.

На этом занятии вы будете осваивать первые методы поддержания, волнообразную технику движения. А может быть, малыш даже попробует в первый раз в жизни нырнуть.

Первый контакт с водой

Если младенцу от шести недель до трех с половиной месяцев, начинайте медленно заходить с ним в воду, без предварительного принятия душа, так как напор воды в душе может сразу привести ребенка в возбужденное состояние.

Со второго занятия можно начинать ходить в душ.

Если ребенок уже старше, сядьте с ним сначала на бортик бассейна и подождите, когда он проявит интерес к воде. Лучше посадить ребенка между колен. Так он сможет играть с водой и наблюдать за происходящим и незнакомыми для него людьми с безопасного расстояния.

Затем постепенно начинайте придвигаться к бассейну, время от времени легонько брызгая на ребенка водой, и внимательно наблюдайте за его реакцией. Если ребенок отвечает на ваши зазывания и сам начинает ножками шлепать по воде, то пришло время войти в бассейн.

Привыкание к воде

Очень медленно начинайте вместе с ребенком осваивать «новую стихию», которая, как мы уже говорили, не так уж для него нова, так как он еще в утробе был окружен водой.

Родители, которые хотят соблюсти все предосторожности, могут все занятие посвятить знакомству с водой, исключив остальные упражнения.

Телесный контакт

Родители как при входе в воду, так и в воде должны быть все время в контакте с ребенком, ласково поддерживая его и успокаивая. Посадите ребенка на одну руку и медленно заходите глубже (или присядайте), пока вода не будет ему по шею, при этом не теряйте с ним зрительного контакта. Я снова и снова напоминаю родителям, что их дети хотят в бассейне быть не птичками, а рыбками. Дети быстро замерзают, если их все время окунают, а затем поднимают над водой!

Пройдите вместе через весь бассейн. Если вы заметили, что вашего ребенка что-то особенно заинтересовало, остановитесь. Дайте ему достаточно времени для того, чтобы он осмотрел все. Ласкайте вашего ребенка при помощи воды: позволяйте ей струиться по его ручкам и спинке, и если вы не боитесь, то и по голове и лицу.

Поддержка

Надежнее всего поддерживать ребенка под плечики. Так вы не потеряете с ребенком зрительный контакт (если понадобится, опуститесь в бассейн на колени, чтобы быть вровень с ребенком). Плечи ребенка находятся между вашими большими и указательными пальцами, остальные пальцы лежат на спине ребенка. При таком захвате ребенок не сможет выскользнуть из ваших рук, даже если будет активно возиться в воде. Следите за тем, чтобы не сжимать ребенка слишком сильно; иногда родители чувствуют себя

неуверенно и судорожно сжимают ручки своего ребенка, боясь, как бы с ним чего-нибудь не приключилось. В результате его руки могут начать синеть. Достаточно того, чтобы ваши пальцы образовывали «вилку», в которой надежно покоится ручка ребенка.

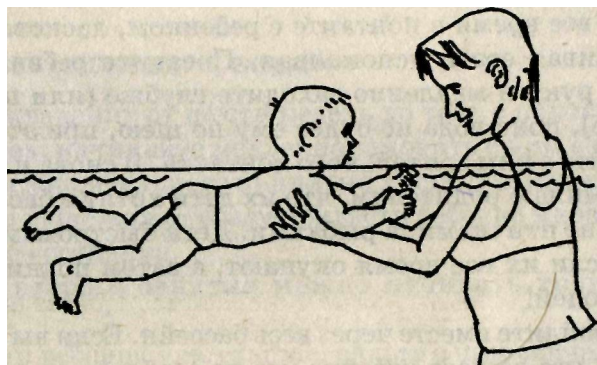


Рис. 5. Поддержка под глечки

ЕСЛИ вашему ребенку еще не исполнилось трех месяцев, используйте технику «ипсилон». При этом вы поддерживаете ребенка запястьями, чтобы его головка случайно не оказалась под водой (внутренние стороны обеих запястий примыкают друг к другу; руки образуют «вилку» и мягко обхватывают виски ребенка). Вы при этом должны быть в воде как можно глубже, чтобы находиться на уровне глаз ребенка.

Волны

Смело направьте рукой большую волну к ребенку. Это хорошая подготовка к нырянию. Упражнение «Волны» позволяет также запустить защитный дыхательный рефлекс, поэтому оно используется с самого начала занятий.

Движения ног

Многие дети сначала ведут себя в воде абсолютно пассивно. Они крепко цепляются за своих родителей. Они еще не осознали, что теперь они могут двигаться свободно. Ребенка нужно подвести к тому, чтобы он начал двигать ногами. Поддерживайте ребенка под плечики и сделайте такое движение, как если бы ребенок шагнул. Так он почувствует воду, поймет, что должен шевелить ножками. Движениям ног дети учатся быстрее, чем движениям рук. Такое упражнение должно выполняться решительно (ребенок должен решительно «шагнуть»).

Если ребенок по-прежнему остается пассивным, нужно повторять упражнение снова и снова (часто детям это дается проще под музыку!). Вы по-прежнему должны следить за тем, чтобы не держать ребенка слишком крепко.

Можете держать в воде ребенка вертикально или горизонтально, в положении, типичном для плавания (на животике). В этом положении ребенок сможет двигать ногами вправо и влево. Многие родители вначале предпочитают поддерживать ребенка обеими руками.

Все эти положения можно варьировать: сначала пусть ребенок «поплавает» на животике (при этом нужно быть с ребенком лицом к лицу), затем на спинке. Выполняя эти упражнения, одновременно медленно передвигайтесь так, чтобы ребенок «плыл».

Первая попытка нырнуть

Если первое занятие проходит удачно и ваш ребенок получает настоящее удовольствие от пребывания в воде, можно попробовать впервые погрузиться с головой (см. занятие 2).

Занятие второе

Что вам нужно: любая водоплавающая игрушка.

Сядьте с ребенком на бортик бассейна и опустите игрушку в воду — ребенок, разумеется, захочет последовать за ней.

Поддержка в положении на животике

В этом положении поддерживайте правой рукой (точнее, предплечьем) ребенка под грудную клетку, правая кисть обхватывает левое плечо ребенка. Свободная, левая, рука теперь может действовать как рычаг: если лицо ребенка слишком близко к воде, левой рукой немного «притапливайте» его нижнюю часть. Спина ребенка должна быть почти полностью погружена в воду. Время от времени можно менять руки. В этом положении ребенку предоставляется оптимальная свобода движения руками и ногами. Движения ногами практически все дети осваивают быстро, поэтому переходим к движению руками.



Рис. 6. Поддержка в положении на животике

Движения рук в положении на животике

Опустите игрушку на воду так, чтобы ребенок ее увидел. Естественно, он потянется за ней, это будет движение, напоминающее стиль «кроль». Ребенок поймет, что должен двигать ногами и руками, чтобы быстрее достичь цели. Очень быстро ребенок синхронизирует движения рук и ног. После того как ребенок достигает игрушки, ее снова передвигают немного дальше, и ребенок начинает все сначала.

Плавание на спине

Очень важно не терять зрительного контакта с ребенком, когда вы учите его плавать на спине. Одной рукой с расставленными пальцами аккуратно возьмите ребенка под голову. В таком положении тело ребенка не уйдет под воду; при этом голова ребенка не должна быть приподнята над водой: вполне достаточно, если вода не закрывает только нос, глаза и рот. Ваши движения должны быть спокойными и уверенными, а не судорожными. Помните, что ребенок чувствует ваш страх.

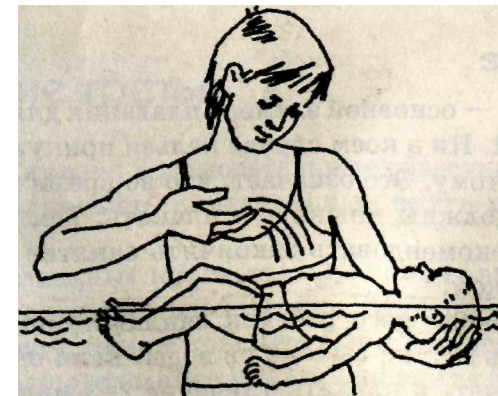


Рис. 7. Поддержка в положении на спине

Обратите внимание

Многие родители поддерживают ребенка за шею, а это может привести к раздражениям. По прошествии некоторого времени практически все дети начинают выполнять движения ногами самостоятельно, однако двигают руками при этом очень немногие.

Как только вы почувствуете, что ребенку нравится плавать на спине, вы можете изменить технику поддержки. Двумя руками поддерживайте ребенка сзади за затылок и слегка за плечи и двигайтесь с ним назад. Упражнение, которое называется «Кукла», способны освоить дети, которым исполнилось шесть месяцев. Они могут самостоятельно держаться на воде благодаря расслаблению и дыхательной технике. На втором занятии необходимо начать выработать навыки, которые потребуются для выполнения этого упражнения. Поддерживая ребенка за затылок, постепенно убирайте пальцы, пока не останется всего один. Будьте внимательны: многие более взрослые дети в положении на спине начинают активно барахтаться и поднимать ножки. В этом случае невозможно поддерживать ребенка всего одной рукой: он неизбежно нырнет!

Ныряние

Ныряние — основной элемент плавания для маленьких детей. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к этому. Это означает, что во время ныряния дети не должны хныкать и плакать. Тем не менее можно рекомендовать закончить занятие совместным нырком.

Если после него ребенок заплачет, попробуйте успокоить его, не выходя из воды. Если он продолжает кричать и плакать в течение 2-3 мин, то выйдите вместе с ним из бассейна.

Вам необходимо знать, что дети под водой открывают глаза. Поэтому важно в первый раз погрузиться вместе с ребенком, чтобы он увидел вас, а не только «подводное царство». Начните с упражнения «Волна» или сразу заходите с ребенком в воду так, чтобы она подходила к носу или даже к глазам.

Не теряя зрительного контакта с ребенком, медленно присядьте, как будто хотите опуститься на колени. С некоторыми детьми на этом этапе уже даже можно подпрыгивать в воде. При этом все волны, которые идут от вас, должны быть направлены ребенку в лицо. Потом погружайтесь в воду до тех пор, пока не скроются даже макушки, и пробудьте под водой от двух до четырех секунд. После «всплытия» обязательно похвалите ребенка за его достижение. Ныряние можно сделать еще более увлекательным, если вы добавите в него игровые элементы, например споете песенку, которую все знают. Что-нибудь вроде «Баба сеяла горох — ох!». «Ох» при этом будет сигналом для ныряния.

В первый раз следует повторить ныряние максимум три раза.

Занятие третье

Что вам нужно: вспомогательные средства для плавания (например, плавательные круги и др.), игрушка.

Плавательные круги должны помочь выработать у ребенка чувство равновесия. Чтобы ребенок привык к кругу, лучше поиграть с ним еще дома. Помимо этого продолжайте плавать на спине и нырять.

Какие плавательные средства существуют?

В магазинах сегодня можно купить множество различных приспособлений. Позволим себе дать некоторые советы.

Плавательный круг (а также овал, круг в форме лодки т. д.) — хорошее подспорье, только не нужно покупать модели с отверстиями для ножек ребенка, так как они сильно ограничивают движения ребенка.

Плавательные нарукавники — надеваются на руки, имеются разных размеров.

Плавательная доска - доска из пластмассы, за которую можно подержаться или на которую можно лечь.

Подойдут и другие надувные игрушки, лишь бы они были яркими, удобными и нравились ребенку.

Первые упражнения с плавательными приспособлениями

Благодаря плавательному кругу и другим средствам мы вырабатываем у ребенка чувство равновесия.

Ребенок замечает, что он может двигаться совершенно свободно и без посторонней помощи. Он только должен поднимать голову, чтобы она не оказалась под водой. Так напрягаются и разрабатываются мышцы спины. Вначале следует все же слегка подерживать ребенка и двигаться вместе с ним (стойте лицом к ребенку и отступайте назад). Важно, чтобы ребенок почувствовал, что может сохранять равновесие сам.

Чтобы ребенок не был слишком пассивен, неподалеку от него мы опускаем на воду игрушку, к которой он будет стремиться доплыть.

Чтобы побудить ребенка двигаться в плавательном круге, можно провести игру «Лягушонок».

1. Движение ногами. Возьмите ребенка за пяточки, поверните на спину и тренируйте зрительный контакт. Сначала сгибайте и разгибайте ножки ребенка вверх-вниз (как если бы он приседал) и в стороны (движения лягушки). Затем, произнесите: «Плыви, лягушонок!», согните, а затем выпрямите ножки. После чего отпустите ребенка, и он начнет двигаться самостоятельно.
2. Возьмите ребенка за ручки и за ножки, согните ему ножки до животика, а затем дайте самому оттолкнуться.
3. Попробуйте скомбинировать: если «отталкивание назад» ребенку хорошо удается, можно попробовать следующую комбинацию: придать ребенку движение назад («скольжение»), а затем притянуть его к себе.

Благодаря нарукавникам шестимесячные дети, а в некоторых случаях уже трехмесячные, могут свободно плавать.

Обратите внимание

Важно, чтобы ребенок находился в положении на спинке, так дети удивительно быстро учатся «свободно плавать». Родители, которые опускают ребенка в воду в вертикальном положении или на животик, совершают ошибку.

Плавание на спине

Повторяются упражнения, усвоенные на втором занятии.

Нырание

Ближе к концу занятия снова потренируйтесь нырять, на сей раз погружаясь вместе с ребенком уже на 5-7 секунд.

Занятие четвертое

Что вам нужно: плавательные доски.

Скольжение по воле

В этот раз обязательно, чтобы присутствовали оба родителя или же человек, которого ребенок знает и которому доверяет. Сегодня он будет в первый раз скользить по воде. Держите ребенка сзади руками на уровне талии. Детей до полугода можно поддерживать одной рукой за низ живота, а вторую подводить под грудь как страховку.

Партнер (назовем его *цель*), который стоит примерно в одном метре от вас, зовет ребенка по имени и смотрит ему в глаза. Когда ребенок протянет руки к родителю (*цели*) от родителя, который его держит (назовем его *старт*), он получает легкий толчок и скользит, как на рельсах, на протянутых руках зовущего родителя (*цели*).

Теперь поменяйтесь ролями. При толчке ребенок должен снова соприкоснуться с техникой «волны», чтобы он при скольжении испытал, что такое волна.

Как только ребенок достиг цели, цель-родитель поворачивает ребенка и посылает назад — и так далее, и так далее. Эта игра доставит радость всей семье. Если ваш ребенок любит активные игры, можно его даже слегка подбрасывать.

Скольжение с погружением

Увеличьте расстояние между вами и партнером. Прежде чем ваш ребенок достигнет цели, он на короткий момент погрузится в воду. Не торопитесь и не суетитесь, не выказывайте своей тревоги. Очень мно-

гим детям нравится нырять, и они пугаются, когда их торопливо вырывают из воды. Здесь очень важно все время правильно поддерживать ребенка, все движения должны быть медленными и осторожными, и никогда — торопливыми и порывистыми.

Расстояние для скольжения с погружением составляет около двух метров. Лучше всего, если родитель-цель в этот момент также погружается. Другой вариант: родитель-старт может (в том числе погрузившись) сопровождать ребенка и направлять его к цели.

Как только ребенок «доскользит» к вам, не скупитесь на похвалы, прижимайте его к себе и целуйте. Ведь то, что он сделал, — удивительное достижение!

Скольжение пол волю

Расстояние между вытянутыми руками родителей должно составлять от двух до трех метров. Толчком такой же силы, что и при скольжении по воде, ребенка «отправляют в путь», на сей раз под водой. Это занятие может быть крайне увлекательным для всех членов семьи, если ребенка представить как «посылку». «Отправитель» сопровождает действие словами: «Я отправляю тебе посылочку!»

Если это скольжение под водой и на воде доставляет вам, а главное, вашему ребенку удовольствие, я могу только посоветовать ходить в бассейн как можно чаще и повторять выученное. Расстояние между «отправителем» и «получателем» постепенно увеличивается.

Однако важно не перестараться. Время для отдыха должно вдвое превышать время ныряния. Каждый раз, когда ребенок погружается под воду, наблюдайте за следующим:

- активно ли он себя ведет в руках партнера-старта;

- улыбается ли он партнеру-цели;
- тянет ли он к нему ручки.

Обратите внимание

Нужно прекратить упражнение, если ребенок крепко за вас цепляется, ведет себя пассивно, если его личико покраснело. Ну и разумеется, если ребенок плачет. Не переутомите своего ребенка!

Упражнение с плавательной доской

Отдохните от ныряния. Сначала позвольте ребенку заниматься тем, к чему он сейчас расположен. Затем дайте ребенку доску, за которую он может держаться, или палку с поплавками. Если специальных плавательных шестов нет, можно использовать гимнастические, но их придется держать с двух сторон — вам и вашему партнеру.

Детей до полугода можно класть на шест грудью. Плавательный шест дети должны активно двигать сами, гимнастический шест больше двигают родители.

Обратите внимание

Почти все дети непроизвольно начинают «подтягиваться*» ножки, уходят вперед, что детям не очень-то нравится. Также иногда они совершенно неожиданно отпускают руки. Неправильное действие: взять ребенка и убрать шест. Правильное действие: снова, хотя бы на краткий миг, поместить ребенка на шест — так он узнает, что шест помогает ему держаться на воде.

Если вы используете плавательную доску, ребенку сначала может потребоваться ваша постоянная помощь и поддержка; хотя некоторые дети любят держаться за нее самостоятельно. Положите ребенка грудью на доску, — возможно, он сразу крепко ухватится за нее. Однако учиться работать ногами в стиле «кроль» еще слишком рано, пару лет придется по-

дождать. Многие родители расстраиваются, когда ребенок не хватается сразу за предложенное ему подспорье. Будьте терпеливы и дайте ребенку больше времени!

Обычно дети предпочитают то или иное плавательное средство — дайте ему возможность попробовать несколько и сделать выбор. Некоторые дети отвергают все средства — имейте терпение и играйте с ребенком, используя их!

Занятие пятое

Что вам нужно: игрушка для плавания, плавательный круг, нарукавники, мат.

Соскальзывание в воду

Посадите ребенка на бортик бассейна. Сами вы должны стоять в бассейне. Если ребенок еще не может сидеть самостоятельно, его, конечно, нужно держать. Дети от четырех до шести месяцев сначала тренируются соскальзывать в воду с матов. Играйте с ребенком, легонько брызгайте на него, намочите ему ножки, покажите игрушку и попробуйте заманить его в воду. Старайтесь до тех пор, пока малыш не протянет к вам ручки.

1. Сначала крепко держите ребенка за предплечья. И дайте ему соскользнуть в воду. Обычно детям это очень нравится. В зависимости от расстояния между бортиком и поверхностью воды дети производят негромкий всплеск.
2. Затем дайте ребенку самостоятельно соскользнуть с бортика и упасть на ваши руки, без погружения

- в воду. Малыши очень любят эту игру и хотят повторять ее снова и снова.
3. Затем начните увеличивать расстояние между собой и сидящим на бортике ребенком и снова зовите его в воду. Сначала расстояние должно быть небольшим — около метра. Теперь ребенок при соскальзывании погружается в воду, и вам останется только мягко принять и поднять его из воды.
 4. В дальнейшем можете увеличивать дистанцию, если ребенку эта игра нравится.

Соскальзывание — важный шаг на пути к «самоспасению». Сначала внимательно следите за тем, чтобы ребенок не упал в воду лицом. Только когда он уже начинает охотно соскальзывать сам, позвольте ему погрузиться на короткий срок и сразу же поднимите его вверх, обязательно похвалив.

Отдых на мате

После короткой стадии привыкания положите ребенка на мат. На поверхности мата все равно есть вода, так что не забывайте играть с водой, поливать ею ребенка, иначе он может замерзнуть.

Свободное движение при помощи плавательных средств

Снова используем вспомогательные приспособления. Дети уже освоились в бассейне, поэтому позвольте им делать то, что они хотят. Само собой разумеется, вы все время будете сохранять зрительный контакт с ребенком и находиться от него на таком расстоянии, чтобы он мог до вас достать. Зовите ребенка или следуйте за его поворотами. Обычно детям очень нравится плыть к родителям. Вы также можете зайти

тихонько ребенку за спину и окликнуть его по имени. Он, естественно, повернется, и направление его движения изменится.

Занятие шестое

Что вам нужно: легкий мячик или воздушный шарик, игрушка для плавания.

Игры для четверых

В играх для четверых участвуют две матери и два ребенка.

Сначала надо наладить контакт между детьми. Детей придвигают друг к другу как можно ближе, чтобы они могли дружелюбно поприветствовать друг друга; некоторые дети могут действовать неосторожно и, что называется, давать волю рукам, то есть молотить ручонками по всему, что подвернется. Поэтому я советую сначала проверить, симпатизируют ли дети друг другу.

Детей в положении на животике сближают до тех пор, пока они не соприкоснутся носами, затем поворачивают и обратно «отвозят» на спинке.

Игра в мяч. Дети вдвоем играют в мячик (это может быть воздушный шарик).

Движения кролем

Повторите упражнение из второго занятия, а именно движения кролем, к которым ребенок побуждается игрушкой.

Еще раз потренируйте технику поддержания в положении на животике (см. начало занятия два).

Использование бортика как опоры

Положите игрушку на бортик бассейна. Сначала посмотрите, сможет ли ребенок ухватиться за бортик самостоятельно. Это зависит от возраста, а также от ширины и высоты бортика. Если ребенок еще не может достаточно хорошо держаться, положите его грудью на бортик: уже с самого раннего возраста дети хорошо умеют держаться подмышками. Если ребенок крепко ухватился руками, его можно постепенно отпускать, ослабляя поддержку. Дети исследуют свои новые возможности. Они пробуют:

- а) ползти по кромке бассейна, используя пятки и колени;
- б) подтянуться (так как вес ребенка уменьшается благодаря всем известному закону Архимеда, детям с легкостью удается ухватиться за бортик и подтянуть тело);
- в) сознательно опускать плечи и лицо в воду, позволяя воде доходить до носа.

Обратите внимание

Многие родители начинают паниковать и вмешиваться! Ребенок не тонет, а сознательно хочет выяснить, как глубоко он может погрузиться, чтобы не уйти под воду целиком. Если не прерывать этого «эксперимента», ребенок снова всплывает, а затем снова погружается. Вы, конечно, должны быть готовы подхватить его, если он отпустит бортик и нырнет. Тогда надо мягко поднять его и снова положить ручки на бортик. Так ребенок узнает, что бортик — всегда надежная опора!

Ныряние к бортику

Это очень сложное упражнение, поэтому его лучше проводить ближе к концу занятия.

Один родитель сидит на бортике, а другой держит ребенка на расстоянии приблизительно одного

метра от бортика в подготовительной к плаванию позиции. Родитель, сидящий на бортике, зовет ребенка к себе. Как только между ними возникает зрительный контакт, держащий родитель отпускает ребенка и легким толчком направляет к бортику, к которому ребенок скользит под водой. Родитель на бортике берет ребенка и кладет его ручки на бортик. Это очень важно, так как впоследствии ребенок должен будет хвататься за бортик сам. Затем ребенку дают перевести дух, поднимают из воды и непременно хвалят.

Отпускаем и снова хватаемся за бортик

Ребенок крепко держится за бортик обеими руками. Возьмите его за одну руку, вторую руку дети, как правило, отпускают сами. Теперь потяните ребенка к себе. Недолго подержите за руки, а затем возьмите его к себе на руки, чтобы он отдохнул. После некоторого перерыва повторите упражнение.

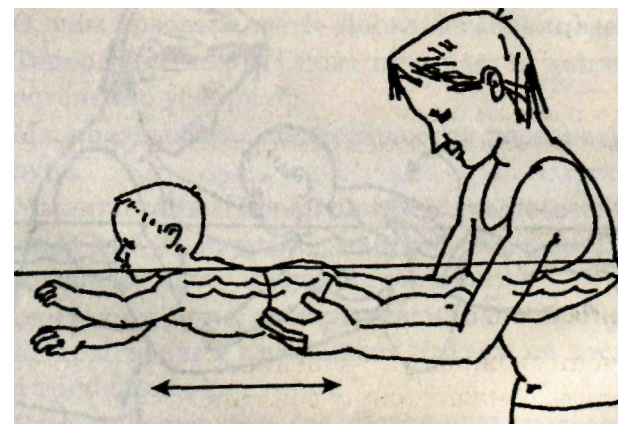


Рис. 8. Отпускаем и снова хватаемся за бортик

Техника поддержки для плавания

Встаньте позади ребенка и после того, как он крепко ухватился за бортик, приводите его в позу для плавания. Поднимите туловище ребенка настолько, чтобы он лежал параллельно водной поверхности (но под водой). Лучше всего придерживать ребенка обеими руками за бедра. Большинство детей при этом еще крепко держатся за бортик бассейна. Если вам кажется, что ребенок судорожно цепляется за бортик, нужно прекратить выполнение упражнения и осторожно разжать его ручки.

Техника поддержки «гамбургер»

Веселую и в то же время надежную технику поддержки представляет собой «гамбургер». Одну руку вы кладете на грудь ребенка, а другую — на спинку. Теперь вы можете переворачивать ребенка со спинки на животик и обратно.

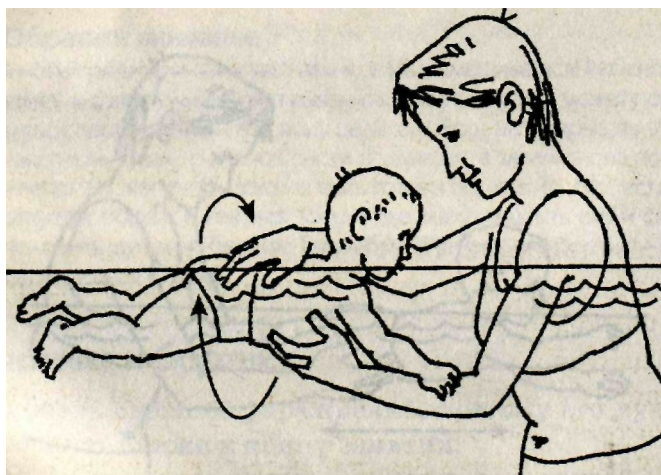


Рис. 9. Поддержка «гамбургер»

Занятие седьмое

Что вам нужно: плавательная доска, магнитофон и кассета с расслабляющей музыкой.

Футбол

Эта игра доставляет и детям, и родителям много удовольствия. Если группа родителей проводит курс самостоятельно, один из родителей выполняет роль ведущего. Ведущий держит плавательную доску (лучше, если она будет красного цвета, так как дети любят этот цвет и начинают различать его раньше остальных). В этой игре родители поддерживают ребенка за живот.

1. Ведущий кричит: «Мы едем на футбольный матч между Россией и Германией! Пожалуйста, займите свои места!»
2. Родители начинают двигаться, делать повороты: плавательная доска — это руль. Все родители гудят, изображая звук мотора.
3. «О, нам красный свет!» Доска останавливается.
4. «Теперь зеленый!» Снова начинается движение, постепенно ускоряясь.
5. «Мы опаздываем». Все стараются перегнать друг друга.
6. «Мы приехали. Пожалуйста, все вылезаем!»
7. Какая-нибудь игрушка, например надувной круг, обозначает кассу и вход на стадион.
8. Родители и дети, подпрыгивая, занимают места (подпрыгивание изображает подъем по лестнице на трибуны).
9. «Уфф, успели». Все стараются отдышаться и отдыхают.

10. Команда (разумеется, снова родители и дети) выходит на поле, все хлопают.
11. Дается сигнал к началу игры. Дети — это игроки.
12. Производится бросок, и мяч влетает в ворота. «Го-о-ол!» — кричат взрослые.
13. «Оле, оле, оле, оле», — снова в качестве зрителей родители и дети выражают свою радость.
14. Игра продолжается. Снова крик «го-о-ол!» и хлопки в ладоши.
15. Дается сигнал к окончанию первого тайма, затем к началу второго, и повторяются пункты с 10-го по 14-й.
16. «Едем домой». Повторение пунктов с 7-го по 2-й.

Эта игра — только один из многих возможных вариантов, ведь ваша фантазия безгранична. Такие игры помогают хорошо отдохнуть и расслабиться, но не годятся для первых занятий, когда и родители, и дети еще слишком скованны.

Теперь все родители и дети развеселились, пора учиться нырять.

Ныряние: этап 1

Отец и мать (конечно, это могут быть и другие близкие ребенку люди) становятся друг против друга, как это было описано в занятии 4 при скольжении по воде и над водой, однако на этот раз на большем расстоянии (сначала оно должно составлять 2 метра, или 2 больших шага). Мать мы здесь назовем **стартом**, а отца — **целью**.

Лучше всего, если ребенка возьмет сначала мать (старт). Она крепко держит его за грудь. Отец зовет ребенка и руками манит к себе. Как только у него ус-

танавливается с ребенком зрительный контакт, он дает команду нырять. Мать пригибается (при этом ей не обязательно нырять самой) и толчком, достаточно сильным, направляет ребенка к отцу.

Обратите внимание

Возможные проблемы:

1. Сначала большинство детей ведут себя крайне безучастно. После толчка матери они просто «пребывают» в воде, ожидая, когда их подхватит отец.
2. Некоторые дети сразу же поворачивают назад, к матери: старт кажется им ближе цели.

Решение проблемы 1. При последующих тренировках отец может сделать небольшой шаг назад или просто немного подождать, прежде чем взять ребенка, даже если его и ребенка разделяет небольшое расстояние. В основном дети сразу же понимают: если я сейчас ничего не предприму, я не достигну цели.

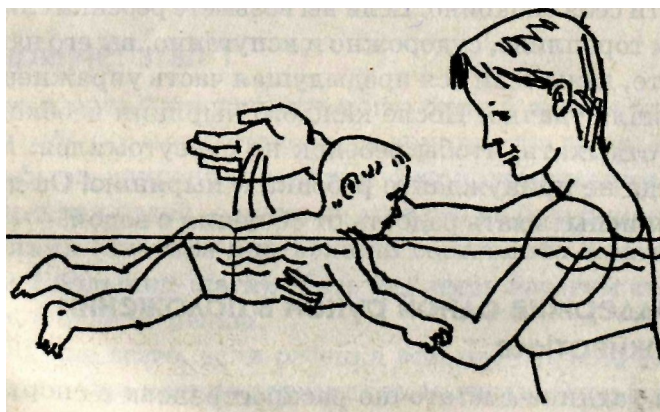
Решение проблемы 2. При дальнейших попытках мать может более сильно подтолкнуть ребенка к отцу, чтобы расстояния было короче до отца, чем до нее.

БОЛЬШИНСТВО детей преодолевают это расстояние, активно работая ногами и руками. Важно: человек, исполняющий роль цели, принимая ребенка, должен вести себя спокойно. Если вы возьмете ребенка слишком торопливо, судорожно и испуганно, вы его напугаете, даже если вся предыдущая часть упражнения прошла удачно. После каждого ныряния необходимо отдыхать, чтобы ребенок не переутомился. Никогда не принуждайте ребенка к нырянию! Он должен испытывать радость от общения с водой!

Поддержка одной рукой в положении на животике

Эта техника достаточно распространена в спортивных школах, однако я не рекомендую ее использо-

вать с начинающими «пловцами». Сами посудите: при этой технике ребенка поддерживают одной рукой за солнечное сплетение, и при этом еще необходимо соблюсти равновесие. Пальцы поддерживающего должны быть широко расставлены, чтобы охватить как можно большую поверхность и чтобы ребенок, сделав внезапно резкое движение, не соскользнул. При этом ребенок должен иметь возможность опереться подбородком на запястье держащего. Чтобы обеспечить более надежную поддержку, лучше всего для начала положить вторую руку ребенку на спину. После некоторой тренировки ребенок сам будет стремиться к равновесию. Теперь свободной рукой зачерпните воду и полейте голову, затылок и спину ребенка. Родитель, который держит ребенка, должен погрузиться в воду по шею. Так глаза родителя и ребенка находятся на одном уровне и вы можете внимательно следить за тем, чтобы он случайно не глотнул воды. После того как вы сами попривыкли и успокоились, поменяйте руку.



.. 10. Поддержка одной рукой в положении на животике

Скольжение по воде

Во время отдыха повторите скольжение по воде. Мать и отец становятся близко друг от друга. Легкими толчками они направляют по очереди ребенка друг к другу. Постоянно следите за тем, чтобы был зрительный контакт с ребенком. Постепенно начинайте прилагать больше усилий, чтобы от груди ребенка пошла волна. Не забудьте как следует похвалить ребенка!

Нырание: этап 2

Родители снова встают далеко друг от друга, чтобы ребенку пришлось преодолеть расстояние от 2 до 4 метров. Мать исполняет роль цели и повторяет все действия, описанные в этапе 1. Отец ныряет одновременно с ребенком, однако на этот раз он не хватается его, а протягивает к нему руки. Ребенок должен взять его за руки (коснуться их). Как только это произошло, отец осторожно принимает ребенка и помогает ему всплыть на поверхность. Повторите это упражнение несколько раз, меняясь ролями и меняя этапы 1 и 2.

Обратите внимание

Именно это упражнение выявляет большие различия между детьми. Есть дети, которым ныряние доставляет огромное удовольствие, - даже кажется, что им больше нравится под водой, чем над водой. С этими детьми уже очень скоро можно увеличить проплываемое расстояние. Они быстро и невероятно ловко и грациозно доплывают до цели. При удлинении дистанции я рекомендую родителю нырять вместе с ребенком в качестве «второго пилота» и задавать направление.

Другие дети начинают плакать после первой попытки нырнуть. Поскольку с этими детьми уже было проведено несколько занятий, можно сделать определенные выводы. Задайте себе следующие вопросы: мой ребенок все еще чего-то боится и ведет себя

пассивно? Может быть, у него был плохой день? Или может быть, ему просто не нравится нырять? Вы должны попробовать успокоить малыша, не выходя из воды, и отвлечь его другими играми и упражнениями.

Занятие восьмое

Что вам нужно: надувной матрас.

Прыжок с бортика

Это упражнение можно проводить только с детьми, которые уже могут уверенно держаться на ногах.

Сначала держите ребенка за руки и из положения на корточках (со старшими детьми — из положения стоя) медленно, но настойчиво тяните его в воду. Затем пассивное вхождение в воду заменяется более активным: держите ребенка только за одну руку. Наконец, ребенок должен прыгнуть в бассейн сам.

Многих детей можно склонить к прыжку, дополнительно зазывая их из бассейна, брызгая на них водой, всячески подбадривая. Если ребенку нравится прыгать, стоит повторять это как можно чаще. Последовательность действий такова: скользим — ныряем к бортику бассейна — вылезаем (с посторонней помощью) — садимся — отдыхаем — прыгаем.

Соскальзывание с лестницы

Это еще одна возможность для ребенка самостоятельно войти в бассейн.

Сядьте на ступеньку с ребенком так, чтобы он был в воде по плечи. Так как ребенок сильно погружен в воду, нужно последить за тем, чтобы он сидел устой-

чиво. Если ребенок еще не может сидеть самостоятельно, другой близкий ему человек может сесть за ним, чтобы поддержать. Зайдите в бассейн и присядьте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне с глазами ребенка. Позовите его к себе. Вы должны стоять близко, чтобы, соскользнув, ребенок упал в ваши руки. Цель упражнения: ребенок должен протянуть к вам ручки, оттолкнуться ножками от лестницы и на животике скользить к вам. На первых порах расстояние между вами и ребенком должно быть минимальным.

Отдых: плавание на спине

Одной рукой поддерживайте ребенка за затылок. Благодаря выталкивающим свойствам воды вы довольно спокойно можете вести рукой, на которой лежит головка ребенка, по воде, как если бы ребенок «парил». Свободной рукой зачерпывайте воду и поливайте на ребенка.

Почти все дети ведут себя крайне активно в положении на животике, возятся в воде, но в положении на спинке сначала не предпринимают ничего, если их к этому дополнительно не побудить. Поэтому, если не создать внешних стимулов, ребенок быстро заскучает. Как это можно сделать? Постоянно менять направление движения: вдоль, наискосок, поперек бассейна, двигаться быстро или медленно, прикасаться к ручкам и ножкам ребенка, гладить по животу, приближать к нему лицо и отдаляться и т. п.

Обычно дети предпочитают плавать на животике, однако после выполнения сложных упражнений, особенно таких, как на этом занятии, плавание на спине может стать отличным отдыхом. Иногда дети сами показывают, что хотели бы перевернуться и при-

нять более приятное и удобное положение на животике.

От бортика и обратно

Скомбинируйте соскальзывание или прыжок с бортика со скольжением назад к бортику. Сначала стойте близко от бортика; постепенно отходите назад. После достаточной тренировки малыши могут пребывать под водой около 10 секунд.

Занятие девятое

Что вам нужно: магнитофон и кассета с бодрой и веселой музыкой.

После восьмого занятия обычно замечаешь, что дети достигли определенного уровня умений, на котором и остаются. Другими словами, они почивают на лаврах. Здесь может помочь только одно: дети должны снова начать получать радость от движения в воде, что достигается веселыми играми, постоянным подбадриванием, похвалой и проявлением нежности. Лучше не учить детей каким-то новым движениям, а повторить те упражнения и игры из прошлых занятий, которые доставили им наибольшее удовольствие!

Отсутствие прогресса в учебе

Здесь я привожу некоторые советы, в какие игры можно играть с детьми в воде и какие варианты игр существуют. Разумеется, я совсем не пытаюсь ограничить фантазию родителей. Есть только одно требо-

вание: дети и родители должны получать от игры удовольствие. Основная идеология обучения такова: тренировка — игры — похвала — новые стимулы. Эти этапы должны регулярно сменять друг друга. Иногда родители стараются все время предлагать ребенку что-то новенькое, ошибочно полагая, что иначе он начнет скучать.

У каждого ребенка есть периоды, в которые он не учится ничему новому или даже делает шаг назад. Это касается и детей, которые без каких-либо проблем сразу ныряют, с удовольствием выполняют все предлагаемые упражнения и быстро учатся плавать под водой на «длинные» дистанции. Такими детьми восхищаются, их охотно «демонстрируют» посторонним, однако и у них бывают периоды, когда они «тормозят». Причину такого кажущегося затишья и отсутствия желания узнавать что-то новое можно метафорически описать как «учебное плато». Ребенок должен как следует закрепить только что приобретенные навыки и справиться со всеми впечатлениями так, чтобы они вошли в его структуру поведения и структуру эмоций.

Для этого требуется довольно много времени, поскольку только что заученное не просто образует еще один «вагончик» в «паровозике» имеющихся навыков. Скорее, происходит более или менее глубокое изменение всей телесно-духовной организации. Мы должны отнестись к этому состоянию ребенка с терпением и пониманием. Не нагружайте ребенка новыми упражнениями и впечатлениями. Вместо этого повторите и углубите закрепленные навыки.

Некоторым родителям я советую вернуться к играм первого занятия. Следует все время помнить о том, что каждый маленький ребенок обладает индивидуальным набором психических и физических ка-

честв и навыков, а также о том, что и реакции родителей различны.

Веселые игры

Кроль на спине

Лягте на спину. Теперь положите ребенка к себе на грудь (но не высоко) и попробуйте плыть с этим «грузом». Это хорошее упражнение и для вас! Помните, что для этого вам потребуется много места.

Плавание на закорках

ЕСЛИ вам тяжело плавать с ребенком на животе, можно посадить его себе на спину. Можно так с ним поплавать, а можно просто «гулять» по бассейну, подпрыгивать, держа при этом ребенка крепко за руки, — у детей постарше это всегда вызывает восторг, который передается и их родителям. Некоторые мамы боятся плавать с детьми на закорках. Попробуйте побороть свой страх. Я знаю и совсем отважных мам, которые даже ныряли с ребенком на спине. Подпрыгиваем — плывем — ныряем!

Зарядка на родителях

Возьмите ребенка крепко за обе руки и дайте ему вволю побарахтаться в воде. Детям доставляет огромное удовольствие отталкиваться от родителей ногами или пытаться взобраться на них.

Подбрасывание

1. Подбросьте ребенка вверх и поймите его над самой водой так, как будто вы играете с мячиком, конечно, очень осторожно.
2. Снова подбросьте ребенка, но теперь, ловя его, дайте ему погрузиться в воду и тут же поднимите его на руках вверх. Некоторые малыши, кото-

рые не любят нырять, эту игру принимают с радостью.

3. Двое взрослых становятся друг против друга и бросают ребенка — очень нежно и крайне осторожно — друг другу.

Моторная лодка

Крепко возьмите ребенка за руки и начните кружить его. Ребенок при этом шлепает животиком по воде, активно болтает ножками. В эту игру дети готовы играть бесконечно, так что через некоторое время надо взять ребенка под мышки, чтобы дать отдохнуть плечевым суставам. Выберите любую скорость, которая нравится ребенку, и, естественно, подражайте урчанию мотора.

Прыгаем и танцуем

Положите ручки ребенка себе на шею и обнимите его. Теперь попрыгайте: сначала на месте, а потом полегоньку вперед, постепенно увеличивая скорость и ширину шага. Можно окунуться с головой, но только на секунду, а затем снова подпрыгните вверх. Если вы подберете хорошее музыкальное сопровождение, можно будет отважиться даже на небольшой совместный танец.

Занятие десятое

Что вам нужно: вспомогательные плавательные средства, игрушечная лейка.

Повторение предыдущих упражнений

Все упражнения, которые описаны в этой книге, родители могут использовать по отдельности, во все-

возможных комбинациях и вариациях, пока ребенку не исполнился один год. Частота их повторения отдается на усмотрение родителям.

Обратите внимание

Ребенок не должен проходить всю программу курса так, как она здесь описана. Ни в коем случае нельзя переносить на ребенка собственные ожидания и принуждать его к выполнению определенных действий. Будьте терпеливы! Реакции родителей на ребенка должны быть положительными: дети все тонко чувствуют. Вы не должны выражать недовольство по поводу того, что ребенок не оправдывает ваши ожидания, даже произвольно. Плохое настроение, негативные чувства легко передаются от родителя к ребенку и лишают его смелости и радости, которую в противном случае он получил бы от купания!

Повторяйте только те упражнения, которые вашему ребенку особенно понравились за это время!

Завершающие игры

На грядке

Из детей образуется очередь. Друг за другом они гребут к одному из родителей, который поливает их из лейки.

Ловил я рыбу

Группа образует круг, родители держат детей в наиболее удобном для тех и для других положении; один взрослый с ребенком изображает рыбака, он идет в кругу и говорит:

Ловил я рыбу среди скал,
ловил я рыбу среди скал,
всю ночь рыбачил среди скал,
но ничего я не поймал.

На последних словах рыбак пятнает другого малыша, который вместе со своей матерью становится

рыбаком. Игра повторяется до тех пор, пока в рыбаках не перебивают все.

Барахтанье

Затылок ребенка лежит у вас на животе или на груди, в зависимости от уровня воды. Вы стоите; ребенок, таким образом, лежит на спине.

Ребенок будет пассивен, и нужно привести его к тому, чтобы он начал шевелить ножками сам. Для этого сначала помогите ему: возьмите его ножки и пошевелите. По прошествии некоторого времени ребенок должен выполнять эти движения самостоятельно.

Упражнение выполняется и в положении на животике: голова ребенка покоится на ваших предплечьях, ваши пальцы должны доставать до бедер ребенка, чтобы вы могли двигать ими. При этом идите по бассейну назад.

Заключительное слово

К концу первого года жизни ваш ребенок научится окунаться в воду с головой и некоторое время находиться под водой. Это умение является самым важным и самым сложным для усвоения. В результате врожденный дыхательный рефлекс не будет потерянным, а станет навыком. Под водой глаза и рот ребенка, как правило, широко раскрыты. Хлорированная вода не раздражает сетчатку глаза, а набравшаяся в полость рта вода после выныривания выливается.

Когда ребенку минет год, он все чаще хочет делать то, что ему пришло на ум в данный момент. Вместо

того чтобы плавать в бассейне, ребенок с гордостью показывает нам, как хорошо он вокруг него бегаёт. Поэтому на этой стадии развития нужно заниматься с детьми по другой программе. На следующих страницах я представляю такую программу, которая содержит много игр и упражнений, в том числе групповых.

Часть 2

Курс плавания для детей от 1 года до 3 лет

Введение к курсу

Ничего страшного, если ваш ребенок не прошел курс плавания для детей до одного года, это не мешает ему получить удовольствие от упражнений и игр в воде, которые я здесь привожу. Несмотря на название, речь не идет о том, чтобы научить детей плавать. Важнее другое — плавая и играя в воде, ребенок развивает моторную сферу, укрепляет веру в свои физические возможности, приобретает опыт общения со сверстниками благодаря групповым играм и, не в последнюю очередь, укрепляет отношения с родителями.

Зачем нужна программа?

На втором году жизни у детей угасают врожденные примитивные рефлексy, в том числе защитный дыхательный рефлекс, который мы в программе с младенцами поставили на службу нырянию, одному из первых движений, на которые способен малыш.

Многие педиатры вполне обоснованно считают, что защитный дыхательный рефлекс еще долго может сохраняться у детей, которых учили нырять, так как он преобразовался в навык. Для этого дети должны посещать занятия в бассейне регулярно (по меньшей мере 1 раз в неделю).

Дети, которым исполнился год, уже располагают впечатляющим репертуаром движений. Они начинают ходить и бегать, становятся более активными и самостоятельными, в том числе и в воде, где хотят сами выбирать, какие движения им совершать. Им нужно все попробовать самим, им больше не нравится, когда их «обучают». Взрослые не должны ограничивать активность детей, но нужно привлекать их к совместной деятельности.

Упражнения второй части книги в основном разработаны для групповых занятий. Благодаря упражнениям в воде укрепляются мышцы, суставы и позвоночный столб, развивается выносливость, развивается дыхательная система. Конечно, будем мы учиться и по-настоящему плавать — что пока редко удавалось бывшим «юным мастерам», которым ныне исполняется два года. Все дети в этом возрасте охотно идут на контакт и постоянно находятся в движении — это можно с умом использовать в воде и направить в нужное русло.

Немаловажное значение имеет укрепление связи между матерью и ребенком. Выполнение упражнений требует тесного физического контакта между обоими; они также вместе получают новые впечатления и вместе отдыхают. За близостью должно следовать осторожное отдаление. Особенно интересно смотреть, как малыши сосредоточенно наблюдают за чем-либо. Поэтому всегда оставляйте себе время для наблюдения за ребенком со стороны.

Вспомогательные средства

В некоторых из приведенных ниже упражнений задействованы вспомогательные средства. Конечно, вы не сможете достать их все, особенно если занимаетесь с ребенком самостоятельно. Однако вы можете

импровизировать! Мячик — самый простой предмет, он есть у каждого, а гимнастическую палку можно с успехом заменить палкой от швабры! Что я рекомендую приобрести обязательно — это игрушечную лейку, которая используется для поощрения ребенка. От этого все дети приходят в восторг! Другие часто встречающиеся вспомогательные средства — это нарукавники, маты, мячики, доски и плавательные круги.

Курс занятий

Я советую вам заниматься в группе. Поспрашивайте в кругу своих знакомых или в яслях, не хотят ли они к вам присоединиться. Оптимальное количество детей в группе — 6-10 человек.

В книге я предлагаю курс из восьми занятий, хотя упражнений так много, что их можно растянуть и на большее количество занятий, по вашему желанию. Поскольку, как я уже говорил, вы будете предоставлять ребенку много свободного времени, возможно, вам хватит для занятий половины предложенных упражнений.

Для родителей, которые не ходили с детьми на курс плавания для младенцев, я привожу описание некоторых упражнений из этого курса. Детям, которые уже знакомы с ними, будет небесполезно их повторение. Каждое занятие рассчитано на 30 мин.

Занятие первое

Что вам нужно: игрушечная лейка, нарукавники, резиновое кольцо, магнитофон и кассета с детскими песенками.

Вместе принимаем душ

Первый смелый поступок — пойти в душ, который многие дети терпеть не могут. После первой попытки дайте ребенку в руки шланг с душем (если он снимается). И тут вы увидите, с каким удовольствием дети принимают душ, если его держите не вы, а он сам.

Если ваш ребенок робеет, лучше в первый раз воздержаться от душа (чтобы он не испытал сразу недоверие к водной стихии). Вместо этого можно использовать лейку. Медленно поливайте ребенка из лейки и напевайте что-нибудь веселое и хорошо ему знакомое.

Сидим на бортике и болтаем ногами

Все родители и дети садятся друг рядом с другом на бортик. Мамы показывают, как болтать ногами в воде. Дети стараются с точностью повторять их движения.

Ходьба в воде

Теперь дети уже хотят зайти в воду, позвольте им это сделать — на глубине около 80 см (детям будет как раз «по горло»).

Детям очень полезно ходить, преодолевая сопротивление воды. Если ребенок для этого слишком мал, родители держат его за живот и бегут вместе с ним.

Если ребенок еще чувствует себя неуверенно или есть какие-то проблемы (например, он должен носить ортопедическую обувь), то сначала лучше взять его на руки, и неуверенность быстро пройдет. Тем не менее эти дети нуждаются в особом, повышенном внимании.

Игра-приветствие

У детей и родителей уже была возможность познакомиться, по крайней мере обменяться взглядами, теперь же настало время наладить более дружественные контакты. Встаньте в круг. Родитель называет имя своего ребенка и свое собственное; более старшие дети могут представиться сами. После того как имя было произнесено, родитель или ребенок делает небольшое упражнение, которое повторяют все остальные, например: они должны сделать шаг навстречу друг другу (круг станет теснее), похлопать ладонями по воде, поболтать ногами, сблизиться и дотронуться друг до друга ногами, станцевать, перевернуться с живота на спину, поднять ребенка вверх, посадить его на плечи, побулькать ртом в воде, спрыгнуть с бортика бассейна.

Здравствуй, ножка!

На детей нужно надеть нарукавники. Теперь пусть двое детей соприкоснутся подошвами ног. При этом оба будут смеяться, чесать друг другу пятки и, возможно, протянут навстречу руки. Установите «ножной контакт» с каждым из круга и назовите имя свое и ребенка. Это упражнение лучше выполнять в начале программы занятий, если группа состоит из незнакомых друг другу людей, так как оно очень сближает.

Поднятие предмета

Здесь я обычно использую специальный, профессиональный круг для ныряния со свинцовыми грузилами. Вместо него сойдет и наша любимая лейка, которую мы наполним водой и «утопим». Теперь вы просите ребенка поднять предмет. Дети делают это очень

ловко, не уходя под воду: поворачивают голову набок, ложатся на воду щекой и вытягивают шею. Затем бросьте предмет обратно в бассейн, в пределах видимости ребенка, и попросите принести. Дети испытывают небывалую гордость, когда приносят его обратно.

Выдыхание в воду

Покажите детям, как нужно выдыхать в воду. Очень многим это не удастся сделать, или получается, но с большим трудом. Это упражнение покажется интересным маленьким детям, которые любят баловаться и издавать под водой и над водой звуки, например булькать ею.

Битва в воде

Матери начинают битву в воде, а дети практически сразу ее подхватывают. Постарайтесь, чтобы воодушевление сохранилось как можно дольше, чтобы дети достаточно активно подвигались в воде.

Передвижение на руках

Дети крепко держатся за бортик бассейна в том месте, где глубина бассейна составляет примерно 130 см, там, где они уже не могут стоять. Еще раз, как и в первом курсе занятий, дети осознают, что бортик — это надежная защита и всегда поможет. Затем помогите ребенку вылезти из бассейна, переставляя руки.

Строим мост

Это упражнение годится для завершения занятия. Чтобы суметь его выполнить, дети уже должны быть

способны стоять в воде. Мама и ребенок становятся друг против друга, поднимают руки, берут друг друга за руки и образуют нечто вроде арки. Другая пара проползает под аркой (еще лучше, если удастся проделать отрезок пути под водой), встает позади и занимает такую же позицию. В этой игре способны участвовать дети, которым исполнилось 2 года. Те, что помладше, хотя и принимают в ней участие, но менее охотно. Однако это хорошая игра для конца первого или любого другого занятия.

Занятие второе

Что вам нужно: мячик, водоплавающая игрушка.

Сначала немного теории. Почему же вода создает особо благоприятные условия для тренировок?

1. Соппротивление воды. Оно может меняться в зависимости от площади воздействия (например, в зависимости от того, опустили вы в воду всю руку или только кисть).
2. Выталкивающая сила воды. Масса тела, находящегося в воде, составляет всего 10 процентов от собственного веса. Это свойство воды помогает тем, кто испытывает трудности с ходьбой (или только учится ходить).
3. Температура воды. Для купания маленьких детей вода должна быть ни теплая, ни холодная — 34 градуса.
4. Гидростатическое давление. Вода охватывает тело как своеобразный корсет. В одном исследовании было доказано, что легкое искривление позвоночника может быть исправлено благодаря такому водяному корсету. Помимо этого, в воде объем

грудной клетки и талии уменьшается на несколько сантиметров — следовательно, органы дыхания и сосуды сжимаются. Именно поэтому опасно "-выходить из воды слишком быстро: это может повредить кровообращению.

Упражнения на преодоление сопротивления воды

1. Попрыгайте с ребенком на месте, приседая так, чтобы на поверхности оставался только нос.
2. Прижмите ребенка к животу, смотрите ему в глаза и прыгайте вдоль и поперек бассейна. Дети чувствуют сопротивление воды своей спиной.
3. Встаньте у бортика бассейна, упираясь в него левым бедром. На правое бедро посадите ребенка и большими боковыми шагами передвигайтесь к противоположному бортику, затем — обратно.
4. Посадив ребенка на спину, плавайте и ныряйте вместе с ним. Многие родители предпочитают плавать на животе, но если вы плаваете на спине, то у вас больше возможностей наблюдать за своим ребенком. Важно, чтобы ребенок держался крепко, так как поначалу дети часто соскальзывают.

Пускание пузырей

Здесь вам понадобятся соломинки. Некоторые дети пытаются пить воду, нужно научить их не вдыхать - втягивать воду, а выдыхать.

Концерт...

Встаньте на глубине 130 см, прислонившись к бортику бассейна, держите ребенка сзади под руки. По команде дети начинают бить ногами по воде — кто

сильнее. Получается настоящий концерт. Будьте энергичнее! Задайте жару! Малыши с восторгом выполняют это упражнение, несмотря на то что на них попадает много брызг.

Взять игрушку

Ребенок должен дотянуться до водоплавающей игрушки. При этом он лежит на животике, а вы поддерживаете его за подбородок.

Занятие третье

Что вам нужно: нарукавники, большой мячик, магнитофон и кассеты с детскими песенками.

Упражнения со вспомогательными средствами

Есть дети, которым сложно соблюдать равновесие и не перевернуться при выполнении упражнения в нарукавниках. Не нужно впадать в уныние по этому поводу.

Вот некоторые советы.

1. Попробуйте надеть нарукавники уже дома, чтобы понять, как они будут сидеть. В бассейне ребенок уже не воспримет их как нечто новое и незнакомое.
2. Продолжительность занятий со вспомогательными средствами не должна быть чрезмерной: такие упражнения должны занимать половину всего времени пребывания в бассейне, так как в противном случае дети чересчур к ним привыкнут.

3. Будьте рядом с ребенком, но предоставляйте ему самостоятельность. Понаблюдайте за ним: как он двигается в воде, как плавает. Всем детям нравится делать что-либо всей группой, но отдельно от родителей.
4. Боязливых и плачущих детей держите на руках и никогда не оставляйте одних.
5. Нарукавники используйте на каждом занятии, хотя бы на краткое время. По мере их использования вы видите, как все более уверенно чувствует себя ребенок, как крепнет его мускулатура и улучшается координация движений. Детям, которые в этом уже значительно преуспели, можно надевать чуть менее надутые нарукавники.

Плавание на спине

Сначала наденьте на ребенка нарукавники. Затем сзади мягко обхватите его за грудь и слегка расставьте пальцы. Теперь начните пятиться и совершать волнообразные движения, имитируя плавание на спине. Привнесите элемент игры — изображайте звук мотора, например. Возможно, что вам потребуется поддерживать ребенка и за голову.

Утенок

Наденьте на детей плавательные приспособления.

1. Вперед. Протяните к ребенку руки и позовите: «Плыви ко мне, утенок!» Одновременно подтяните его к себе и поцелуйте. Затем отодвиньте ребенка от себя и повторите упражнение. После некоторого количества попыток ребенок должен попытаться добраться до вас самостоятельно.
2. Назад. Теперь возьмите ребенка за ножки и согните их в коленях «как у лягушки». Дети тут же

попытаются выпрямить ноги. Если этого не произойдет, можно помочь им рукой. Затем подтяните ребенка к себе за ножки и скажите: «Плыви ко мне, утенок!»

3. И то и другое. Возьмите ребенка за ножки и слегка оттолкните от себя (ребенок находится в положении на спинке), а затем протяните к нему руки и позовите: «Плыви ко мне, утенок!» Для того чтобы доплыть до вас, ребенок должен будет самостоятельно развернуться.

Игра с надувным мячиком

В этой игре нарукавники использовать не обязательно. Поставьте детей в круг в том месте бассейна, где вода неглубока, в центр положите надувной мяч. Все пытаются добраться до мяча. Это упражнение нацелено на разработку рук, так как нарукавники стесняют движения. Его можно повторять неоднократно.

Водяная змейка

Все дети надевают нарукавники и берутся за руки или кладут руки на плечи впереди стоящему (эта игра годится для детей от трех лет). Родители могут выступать в качестве подкрепления, чтобы змейка не развалилась. Под музыку змейка начинает двигаться по бассейну, при этом ее голова пытается поймать хвост. Вариант: змейку образуют матери, а дети сидят между руками, положенными на плечи.

Приманка

Это упражнение является дополнительным, и его можно выполнить и позже — и только в том случае, если дети уже уверенно двигаются в нарукавниках и им это нравится. От раза к разу надувайте нарукав-

ники все слабее, чтобы дети активнее работали руками и ногами и чаще ныряли — это гораздо полезнее, чем просто пассивно дрейфовать в нарукавниках. Слегка придерживайте детей за подбородок, побуждайте детей проплывать все большее и большее расстояние до бортика бассейна. В качестве «приманки» можно положить на бортик что-нибудь вкусное — морковку или яблоко — или игрушку: каждый, кто доплывет, получает приз.

Горка

Если в бассейне есть небольшая горка, можно напоследок позволить детям съехать с нее. Для этого решительного поступка требуется больше мужества, чем для горки на детской площадке. Если ребенку еще не исполнилось двух лет, нужно следить, чтобы он не стукнулся затылком, так как он еще не умеет справляться с центробежной силой.

Стойте внизу и ловите ребенка в воде. Только после третьего спуска можно позволить ему погрузиться с головой, а затем помочь всплыть на поверхность.

Занятие четвертое

Что вам нужно: водоплавающая игрушка, обруч (деревянный или по типу хула-хупа).

Плавание на животе

Ребенок лежит грудью на вашей правой руке, ваша правая кисть обхватывает левое плечо ребенка. Свободной рукой вы можете слегка придавливать ягодицы ребенка, особенно если голова перевешивает и ли-

цо все время уходит под воду. При этом спина ребенка практически вся должна быть под водой.

Затем возьмите игрушку и положите ее так, чтобы ребенок увидел. Чтобы достать игрушку, ребенок вытянет руку, делая как бы движение кролем. Так ребенок учится тому, что можно быстрее достичь цели, если работать руками и ногами. Постепенно движения рук и ног ребенка становятся ритмичными. Как только ребенок достиг игрушки, снова отодвиньте ее, и ребенок будет вынужден начать все заново.

Время от времени меняйте руку. В описанной позиции ребенку предоставляется максимальная свобода для работы руками и ногами.

Достать игрушку

Техника поддержки такая же. В середину бассейна кладется водоплавающая игрушка, дети встают вокруг и по команде начинают двигаться к ней, выполняя движения автоматически.

Упражнения с обручем

Грудь ребенка лежит на обруче, он держится за него обеими руками. Возьмите обруч и тащите ребенка по бассейну — именно так учили детей плавать раньше, используя для этого надувные круги и доски. Практически все дети сначала боятся выполнять это упражнение, но это проходит, как только дети понимают, что они в полной безопасности.

Обратите внимание

Руки ребенка в таком положении быстро устают, поэтому нужно часто останавливаться и отдыхать. Если ребенку упражнение надоело и он хочет заняться чем-то другим, подумайте, не может ли он сделать это в обруче.

Прыгаем и ныряем

Попрыгайте вместе с ребенком внутри обруча, ненадолго погружаясь в воду с головой.

Кастрюля

Обруч плавает в бассейне (там, где мелко) и изображает собой кастрюлю. Дети прыгают вокруг него, а затем и в него, становясь чем-то очень вкусным, например кашей.

Тигры

Встаньте на глубине около 50 см.

Обруч ставится ребром на дно бассейна, дети должны проползти через него, как тигры прыгают в цирке через обруч. Вариант: две мамы держат обруч, а двое детей проползают через него.

Качели

Упражнение не для слаонервных: усадите ребенка на обруч, как на качели, и покачайте его в воде.

Ворота

Все мамы выстраиваются в ряд, каждая держит по обручу. Дети должны проползти через все обручи. Такое упражнение возможно только с уже достаточно взрослыми детьми.

Вагончик

Глубина — рост ребенка.

Мама и ребенок находятся в обруче попеременно и возят друг друга. При этом можно подражать зву-

кам, издаваемым электричкой, гудеть, пыхтеть как паровоз и т. д.

Сначала двигайтесь медленно, в темпе ребенка. Если ребенок держится крепко, можно пойти и быстрее (ребенок находится в положении на спинке), разгоняться и останавливаться.

Гнездо

Ребенок и мама сидят вместе в обруче, как в гнезде. Как правило, это доставляет удовольствие обоим и позволяет сделать желанную передышку.

Занятие пятое

Что вам нужно: игрушка, желательно одна из любимых, нарукавники, деревянная палка (сгодится от швабры), доска, мячик.

Соскальзывание с бортика

Посадите ребенка на бортик бассейна, по возможности не надевайте на него нарукавники. Сами при этом стойте в бассейне. Пока ребенок заинтересованно оглядывается по сторонам, намочите ему ножки. Покажите ему его любимую игрушку и попробуйте заманить его в воду. Пробуйте до тех пор, пока он самостоятельно не протянет к вам руки.

1. Сначала крепко держите ребенка за предплечья и дайте ему соскользнуть в воду — малыши делают это с удовольствием.
2. Ребенок соскальзывает с бортика самостоятельно и падает к вам на руки, сначала без погружения

с головой. Как правило, дети наслаждаются этой игрой и готовы повторять ее до бесконечности.

3. Теперь сделайте шаг назад — расстояние между сидящим на бортике ребенком и вами увеличится. Начинайте с расстояния в один метр. Позовите ребенка к себе. Теперь после соскальзывания он на краткий миг уходит под воду, мама нежно берет его на руки.
4. Увеличьте дистанцию и при этом бдительно следите за настроением ребенка.

Соскальзывание — важный шаг к умению спастись самому. Оно нужно для того, чтобы в чрезвычайной ситуации ребенок не запаниковал, а автоматически начал действовать правильно.

Обратите внимание

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок получил максимальное удовольствие от этого упражнения, следите за тем, чтобы вода сначала не попадала ему в лицо. Только после того, как ребенок привык соскальзывать и ему это понравилось, можно дать ему уйти под воду, затем поднять его из воды и непременно похвалить!

Свободное движение

После такого тяжелого упражнения не грех отдохнуть. Снова наденьте на ребенка нарукавники. В этот раз позвольте ему исследовать бассейн самостоятельно. Время от времени ласково подзывайте ребенка к себе.

Глубина — около 50 см.

Для этого упражнения вам потребуются деревянные гимнастические палки. Конечно, сойдет и палка от швабры, только надо последить за тем, чтобы она была гладкой и о нее нельзя было занозить руки.

Не выпускайте ребенка из своего поля зрения: многие дети, как только им в руки попадает палка, начинают что есть силы лупить ею вокруг себя. По-

этому лучше придерживайте шест одной рукой. Можно использовать и плавательную доску.

Возьмитесь за шест обеими руками. Слегка приподнимите его, чтобы проверить, крепко ли держится ребенок. Теперь приведите его из вертикального положения в горизонтальное, предназначенное для плавания, и начните быстро передвигаться по бассейну.

Для начала можно, конечно, двигаться и медленнее. Но главное, вы должны попробовать сделать так, чтобы ребенок отпустил одну руку.

Особенно хорошо это упражнение проходит, когда его выполняют два родителя — каждый держится за свой конец шеста.

Поездка на автомобиле

Дети крепко держатся за плавательные доски и работают ногами; они должны научиться тому, как доплыть до матери или до отца, а может быть, и до незнакомого человека. Лучше всего разыграть небольшую историю, например такую, как поездка за город.

Нужно упаковать вещи; залезть в машину; дожидаться зеленого света светофора; на шоссе обогнать другую машину, предварительно посигналив; заправиться — для этого сгодится пластмассовая лейка (из лейки поливаются все). Наконец приехали в лес — устроить пикник, походить по лесу, поиграть в мяч, все снова запаковать. Пора ехать домой!

Игра в мяч

Бросайте мяч друг другу так, чтобы на ребенка летело как можно больше брызг: здесь в игровой форме используется техника «волны».

Пятнашки

Глубина около 10 см, если это невозможно, то такая, чтобы все могли бегать.

По команде один ребенок старается догнать и запятнать другого, бегая и преодолевая сопротивление воды.

День и ночь

Глубина — несколько сантиметров, как в лягушатнике.

Наступила ночь. Дети ложатся в воду сначала на живот, а затем на спину — они спят. Большинство малышей согласны на такое, только если мама ложится рядом. Выходит солнышко, пора вставать, идти гулять — возьмите ребенка за руку и походите по воде.

Мой первый пони

Глубина такая, чтобы снова можно было плавать.

В конце этого напряженного и полного трудов занятия устройте соревнование.

Посадите детей на спину как наездников. Затем выстройтесь в ряд у края бассейна. По команде «На старт, внимание, марш!» начинайте двигаться, делая достаточно большие шаги. Маленькие «всадники» прищипывают вас и побуждают двигаться дальше. Тот, кто первый достиг противоположного края, — победил.

Самый сложный вариант упражнения заключается в совместном плавании: родители плывут с детьми на спине или даже ныряют.

Можно проводить и отборочные соревнования, игры на выбывание, особенно если в группе много отцов.

Занятие шестое

Что вам нужно: нарукавники, резиновый шланг для воды, плавательная доска.

Соскальзывание (продолжение)

Пятое занятие начните с упражнения на соскальзывание с бортика.

Посадите ребенка на бортик, а сами встаньте в бассейне напротив него и позовите его к себе. Когда ребенок сделает движение к вам навстречу, поймайте его на руки так, чтобы он не ушел под воду.

В следующий раз протяните ребенку руки, возьмите его за руки, стащите в воду, опрокинувшись навзничь, и плывите так, пока не достигнете противоположной стороны. Здесь переверните ребенка, чтобы он оказался в положении на спинке, и отбуксируйте его назад. Затем посадите малыша на бортик, чтобы он передохнул.

Соревнование проводится следующим образом: по команде все матери разом стаскивают детей с бортика и пускаются с ними в плавание, затем разворачиваются и плывут обратно. Ребенок, который первым сядет на бортик, победил.

Упражнения с нарукавниками

Для того чтобы дети немного отдохнули, а также чтобы расслабились мышцы рук, наденьте детям нарукавники.

1. На спине. Обхватите ножки ребенка и оттолкните его. Но будьте аккуратны: если толчок будет сильным, ребенок может уйти под воду, а этого не любят ни дети, ни мы, взрослые.

2. Переверните ребенка в положение на животе. Теперь возьмитесь за ножки ребенка, как за ручки тачки, и осторожно и аккуратно толкайте ребенка перед собой.

Прыжок с бортика

Дети выстраиваются на бортике. За ними обязательно должен стоять кто-то из взрослых, иначе дети начинают бегать и могут поскользнуться на мокрой плитке и упасть.

Итак, ребенок стоит на бортике, а мать протягивает к нему руки. Она побуждает ребенка прыгнуть прямо к ней на руки.

«Баба сеяла горох...»

Глубина около 80 см; дети стоят по шею в воде.

Это очень важное упражнение, на освоение которого понадобится много времени.

1. Предварительная тренировка. Мама и ребенок берутся за руки и прыгают — сначала вместе, потом по очереди. Мама ныряет с головой, а ребенок за этим наблюдает. Здесь сказывается превосходство раннего обучения плаванию: дети, которые прошли курс для младенцев, сразу же присоединяются к матерям. Они повторяют движения матери без принуждения, смеются, когда выныривают, и повторяют упражнение самостоятельно. Тем же, кто не занимался плаванием в грудном возрасте, потребуется больше времени на то, чтобы научиться погружаться в воду с головой.
2. Игра. Образуйте круг: мама — ребенок — мама — ребенок и так далее. Затем начинайте двигаться по кругу, напевая какую-нибудь знакомую песенку, — получится хоровод в воде. Окончание песен-

ки — это сигнал к тому, что надо подпрыгнуть и присесть, погрузившись под воду (как в известной «Баба сеяла горох, ох»). Затем повторите упражнение, но двигаясь в другом направлении.

3. Окончание. Можно разбиться на пары и поиграть уже вдвоем, как в начале.

Игра в пожарных

Глубина — около 130 см.

Замечательно, если в бассейне, который вы посещаете, есть резиновый шланг. Перед занятием подключите его. Затем можете дать его одному из детей, включить воду и крикнуть что-нибудь вроде: «Водичка пошла!» Детям нравится поливать все вокруг, в том числе потолок, маму и других детей. Можно надуть мячик и гнать его струей по бассейну.

Затем выключите воду и подзовите всех детей к себе, чтобы отнести шланг на место. Вы удивитесь, увидев, как охотно они ринутся помогать друг другу, как захотят сделать что-то все вместе. Все дети хватаются за шланг и идут с ним по бассейну.

Соревнование с плавательной доской

Всем детям выдается по плавательной доске. Теперь они — единоличные владельцы автомобиля. Многим детям еще трудно самим лечь на доску и работать одними ногами. Крепко держите доску, пока ребенок на нее не вскарабкается. Когда он крепко уцепится за нее, провезите его так по бассейну. Затем организуется соревнование.

Все родители стоят на одной стороне. Дети лежат на досках. По команде родители как можно скорее толкают ребенка к противоположной стороне бассейна. Затем разворот и совместное обратное, путешествие.

Занятие седьмое

Что вам нужно: нарукавники, маленькая надувная игрушка, магнитофон и кассета с детскими песнями, купальное полотенце.

Парусник

Глубина около 50 см, чтобы дети могли достаточно свободно ходить.

Очень важно научиться правильно дышать, без этого невозможно научиться плавать как полагается. Поэтому первое упражнение будет на тренировку дыхания.

Положите перед ребенком надувную игрушку, пусть он подует на нее, заставив двигаться.

Дерево падает

Покажите ребенку, как можно упасть на воду плашмя, растянувшись во всю длину, как подрубленное дерево, и попросите последовать вашему примеру.

Держимся за купальное полотенце

Очень много упражнений возникает спонтанно, благодаря счастливой случайности. Однажды большое купальное полотенце упало в бассейн. К полотенцу бросился ребенок и вцепился в него что есть сил. Тогда возникла идея использовать технику «волны» и провезти так ребенка по всему бассейну.

Звезды

Игра для всей группы. Образуйте круг. Мамы и дети стоят через одного и держатся за руки. Дети находятся в положении на животике. Сведите руки к центру

и приблизьте детей друг к другу так, чтобы они образовали совсем тесную группу — как в синхронном плавании. Затем отбуксируйте их назад, разведя руки. Можно установить ритм: на «бим» — вперед, на «бом» — назад. Дети быстро понимают смысл игры и хотят играть в нее до бесконечности.

Обратите внимание

Следует предупредить, что вы все время держите ребенка за руки и от этого он устает. Следовательно, не забудьте про паузы для отдыха!

Самоспасение: к бортику

1. Дети крепко держатся за бортик.
2. Помогите ребенку принять горизонтальное положение.
3. Поддерживая ребенка, сделайте так, чтобы он отпустил руки, а затем снова мягко придвиньте его к бортику, чтобы он за него ухватился.
4. Отойдите с ребенком от бортика на расстояние, примерно равное его росту. Подтолкните ребенка так, чтобы он самостоятельно доскользил до бортика бассейна.
5. Расстояние теперь составляет около 3 м. Подтолкните ребенка по направлению к бортику, он уходит под воду и проплывает все расстояние до бортика самостоятельно. Не забудьте похвалить ребенка.

Соскальзывание с лестницы

Усадите детей на лестницу и присядьте перед ними, чтобы ваши глаза находились вровень с их глазами. Теперь позовите ребенка к себе. Чтобы преодолеть это небольшое расстояние, ребенок будет вынужден оттолкнуться от лестницы. Если тренировка была достаточно продолжительной, у ребенка в конце концов все хорошо получится.

Занятие восьмое

Что вам нужно: мячик, нарукавники, скакалка, простыня.

Футбол

Игра для всей группы. Все собираются в круг. В центре круга положите большой мячик. Дети находятся в положении на спинке, вы поддерживаете их под голову. Дети начинают работать ногами, поднимается волна, и мячик подпрыгивает и перемещается от ребенка к ребенку.

Игра для пар: действия те же. Покажите своему ребенку, что мячик можно достать и ногами.

Плавание на черепахе

Положите ребенка себе на спину. Если вам это тяжело, не стесняйтесь попросить помощи. Пусть ребенок крепко обхватит вас за шею. Теперь — плывите. Затем можете попробовать различные варианты плавания на животе. Отважные пары даже ныряют вместе!

Подвесная дорога

Здесь нужен хороший шест. Мамы и дети хватаются за шест и, перебирая по нему руками, двигаются вперед. Не все дети могут сделать это сразу: им нужно показать технику захвата.

Держимся за бортик и отпускаем его

Детям, которые еще не могут сами плыть вперед, может помочь следующее упражнение: одну руку они должны отпустить и дать ее матери. Теперь они

держатся только одной рукой, в конце концов они отпускают бортик. Притяните ребенка к себе так, чтобы он описал полуокружность, и сразу же направьте его к противоположному бортику. Этому упражнению обучаются все дети, только нужно иметь терпение.

Ныряние

Сначала ребенок преодолевал небольшое расстояние от партнера к партнеру; постепенно вы увеличивали дистанцию. Дети научились доплывать до матери, находясь некоторое время под водой. Это стало доступно и тем детям, которые не проходили курс плавания для младенцев. Теперь начинайте с расстояния в 1 метр между партнерами и увеличивайте его в зависимости от успехов и настроения ребенка.

Перед нырянием лучше вспомнить технику «волны». Она используется для того, чтобы дети научились закрывать рот, когда находятся под водой.

Особенно хорошо удается ныряние на длинные дистанции, когда в занятии принимают участие оба родителя. Один родитель пускает ребенка в «свободное плавание», а другой ныряет ему навстречу и «принимает посылочку». Если ребенок чувствует себя достаточно уверенно, можно протянуть ему только одну руку, за которую он и ухватится.

Игры со скакалкой

Пройдите на «мелководье».

Каждый ребенок получает скакалку и крепко держится за нее. Матери «везут» детей по бассейну. Поиграйте в лошадку! Можно поиграть в перетягивание каната. Вообще здесь у вас уйма возможностей для игры.

Игры с простыней

Глубина около 50 см.

Опустите принесенную с собой простыню в воду. Дети играют с ней, постепенно она намокает, и малыши наблюдают за тем, как мокрая в середине простыня постепенно тонет. Мамы снова достают ее, держат за углы и «накрывают» воду.

Затем простыня расправляется, и ребенок садится на нее, как в гамак. Остальные дети ходят вокруг, заглядывают под простыню. В гамаке должен посидеть каждый ребенок. Затем мамы вынимают простыню из воды так, чтобы с нее капало: «Посмотрите, идет дождик!» Можно побегать под дождем.

Водоворот

Глубина около 130 см.

Это упражнение производит на участников сильное впечатление, поэтому им хорошо заканчивать занятие. Все, кто находится в воде, должны образовать круг и пробежать по кругу как минимум три раза (детей держите перед собой, используя какое-нибудь плавательное приспособление). Старайтесь бежать все быстрее. Затем по команде «стоп!» одновременно нырните с детьми и при этом подтяните к себе колени; так возникает водоворот.

1-й вариант: в первые разы можно использовать нарукавники или плавательный круг.

2-й вариант: без ныряния, просто остановитесь и дайте ребенку возможность спиной почувствовать водоворот.

3-й вариант: если присутствуют оба родителя. Один родитель становится впереди, а другой позади ребенка. Когда приходит время нырять, ребенок, преодолевая течение, плывет к другому родителю.

Несколько слов в заключение второй книги

Я надеюсь, что занятия из этого курса доставили родителям и детям много удовольствия. Если иногда вы сомневались в том, что делали, — не страшно. Главное, помните, что плавание — это лучший вид спорта. Вы даете ребенку возможность освоиться в воде и тем самым способствуете его физическому и умственному развитию. Не чувствуйте себя разочарованными, если ваш ребенок не научится плавать к концу этого курса. На самом деле это удастся многим детям далеко не сразу.

Конечно, последнее занятие этого курса не должно означать для вас прощание с водой, скорее наоборот: это только начало. Начало новых и интересных упражнений и игр, которые вы можете придумать и осуществить сами. Хорошо, если вы время от времени снова будете брать в руки эту книгу, чтобы повторить то или иное упражнение. В этой книге много вариантов игр, которых, как я надеюсь, вам хватит на долгое время.

Последнее напутствие

В заключение мне хотелось бы еще раз напомнить, что, работая над этой книгой, я не ставил себе целью пропагандировать методику раннего обучения детей плаванию как единственно правильную. Существует множество людей и множество мнений. О пользе методики, о возможностях, которые она открывает перед детьми и родителями, о ее достоинствах и не-

достатках мы говорили уже достаточно много. Применять эту методику на практике или отказаться от нее и пойти традиционным путем — это исключительно ваше право выбора. Но если вы все же решились последовать советам, описанным в этой книге, вы должны помнить золотое правило: все в ваших руках! В том числе и судьба вашего ребенка. Ничего не бойтесь. Вам вовсе не обязательно строго следовать упражнениям или их сочетаниям, указанным в этой книге. Все это не догма, не истина в последней инстанции, а всего-навсего руководство к действиям, на основе которых вы сами можете выстраивать свои занятия с ребенком. Импровизируйте, подбирайте методы обучения и упражнения, удобные именно для вашего малыша, те, которые доставляют ему радость, приносят в ваш дом хорошее настроение, превращают купание в отдых. Благодаря тесному общению вы научитесь понимать своего ребенка, научитесь помогать ему, а малыш, в свою очередь, не только научится плавать, но и станет доверять вам гораздо раньше, чем начнет делать свои первые шаги. Ваш ребенок будет расти здоровым, закаленным, счастливым, будет развиваться и осваивать все новое успешнее своих сверстников — а разве не этого действительно желают для своего малыша любящие родители? Дерзайте же, и удачи вам!

КНИГА-ПОЧТОЙ

СЕРИЯ «ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ»

Я. Янушанец

ХРЕБЕТ ЖИЗНИ - ПОЗВОНОЧНИК

Никита Юрьевич Янушанец, врач-невропатолог, мануальный терапевт. Закончил Педиатрическую медицинскую академию, там же получил специализацию на кафедре нервных болезней.

Эта книга необходима всем, кто испытывает боли в спине. В ней доктор Янушанец очень понятно и кратко объясняет физиологические стороны заболеваний позвоночника и нервной системы, а также делится своим уникальным опытом мануального терапевта.

Прочитав книгу, вы сможете освоить самые современные приемы массажа, а значит, избавить себя и близких от многих болезней позвоночника и связанных с ними нарушений работы внутренних органов.

ХРЕБЕТ ЖИЗНИ ПОЗВОНОЧНИК

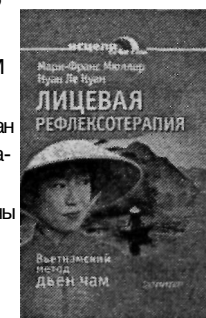
Уроки

160 с, 13х20, обл.
Код 462

Я. Ле Куан
М.-#. Мюллер

ЛИЦЕВАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ВЬЕТНАМСКИЙ МЕТОД ДЬЕН ЧАМ

Дьен чам - это массаж точек и зон, расположенных на лице. Разработчик этого уникального метода, вьетнамский врач Нуан Ле Куан утверждает, что дьен чам стал так популярен благодаря его эффективности и простоте. Эффективным метод является потому, что точки находятся на лице, то есть расположены ближе всего к головному мозгу. Простота же метода достигается тем, что он сократил количество точек воздействия, применяющихся в подобных восточных методиках, с 500 до 60! Изучив книгу вьетнамского врача и применив полученные знания на практике, вы убедитесь, что чудеса случаются не только в сказках.



256 с, 13х20,
переплет
Код 2772

ПЗПАТЕПЬСКПЙ ООМ

ШИПЛАПЛЕПЕР.СОМ