

Плаваем с младенчества

Хотите научить малыша плавать с самого рождения? Тогда не ленитесь. Пройдите с ним домашний курс обучения плаванию младенцев (до полугода) и наслаждайтесь плодами своего труда — ваш малыш не боится воды, он плавает, играет в ванне, а главное, растет здоровым, бодрым, активным. Он развивается быстрее, чем ровесники, много и крепко спит, хорошо кушает, совсем не хнычет и почти никогда не болеет!

Итак, с чего начнем? Давайте с самого начала, с того, как подготовить грудничка к купанию в большой ванне.

Готовимся плавать в ванне

Проводите занятия с малышом в хорошем настроении. Будьте положительно настроены и приветливы. Малыш должен быть сыт и спокоен. Начинать заниматься с ребенком плаванием в ванне лучше через пару недель после рождения, когда и вы будете чувствовать себя хорошо, и у малыша заживет пупочная ранка. Если у вас нет опыта проведения подобных занятий, можете посетить поликлинику, где практикуется плавание с младенцами. Во многих городских детских поликлиниках проводятся занятия по обучению плаванию с рождения. Узнайте о занятиях заранее, до появления малыша на свет. Я со своей дочкой начала ходить в детский бассейн, когда ей был уже почти годик и ванна стала для нее безнадёжно мала. Однако многие мамы начинают посещать подобные занятия гораздо раньше — с 2–3 месяцев.

Другой очень важный вопрос: в какое время малышу лучше плавать? Теоретически, лучше плавать перед последним кормлением, то есть с 23 до 24 часов. Считается, что после плавания малыш должен чуть устать, подмерзнуть, проголодаться, с аппетитом поесть, а затем

долго и мирно спать. Однако на практике некоторые дети приходят из ванной возбужденные и не хотят спать. В моем случае было именно так. Поэтому я купала малыша утром или днем, чем очень удивляла участкового педиатра. К вечеру моя дочь успокаивалась и спала крепко. Другой причиной активности ребенка после купания может быть слишком теплая вода. В такой воде ребенок отдыхает, расслабляется, и, естественно, после отдыха его «тянет на подвиги». Правда, когда я снижала температуру воды, дочка все равно активизировалась после купания.

Что вам понадобится для купания младенца?

- Резиновый коврик на пол, который обеспечит взрослому надежную опору: запрещено поскальзываться или падать, когда вы занимаетесь с малышом.
- Детский плавающий термометр для воды.
- Несколько сухих, чистых пеленок: после купания малыша следует не вытирать, а промокать. Для этих целей пеленка подходит лучше, чем махровое или вафельное полотенце. Полотенце, во-первых, плохо впитывает воду, а во-вторых, раздражает нежную кожу малыша.
- Чистая одежда, которая не будет сковывать движения малыша, распашонка, чепчик.
- Ватные тампоны и ватные палочки. Ватными палочками надо удалить из ушей остатки воды, а тампонами, смоченными в детском масле, удобно смазывать складочки кожи малыша, особенно паховые.
- Складочки после купания нужно обработать. Если кожа влажная и раздражена, используйте присыпку. В остальных случаях обрабатывайте складочки обычным подсолнечным маслом, которое предварительно надо прокипятить в водяной бане и остудить.

- Не используйте вату, чтобы протереть глаза младенца: мелкая ворсинка может попасть на роговицу или под веко, а удалить ее оттуда будет крайне сложно. Для глаз больше подойдет бинт или марля.
- После выхода из ванной вам также пригодятся пипетка, перекись водорода и зеленка. Когда кожа малыша подсохнет после купания, капните на пупочную ранку капельку перекиси водорода, а затем каплю зеленки и подождите, пока они высохнут.
- Захватите с собой в ванную часы, чтобы контролировать время купания малыша, игрушки, о которых я расскажу позже, и стопор для двери в ванной. Вообще, во время купания малыша дверь в ванную лучше держать открытой во избежание перепадов влажности воздуха, от которого у малыша может заложить уши, когда вы понесете его из ванной.

Ваш выбор — большая, «взрослая» ванна для купания малыша. Я, как и многие другие, одобряю его. Однако ванну следует подготовить для занятий. Первый раз очистите ее обычной пищевой содой, ополосните сначала кипятком, потом горячей водой. В дальнейшем активно чистить ванну достаточно раз в неделю, в остальные же дни достаточно обтереть ее тряпочкой, смоченной содовым раствором, и ополоснуть. Лично я перед каждым купанием промывала ванну хозяйственным мылом.

Еще один вопрос, который может вас мучить: какую воду наливать в ванну? Специально кипятить воду для плавания малыша не нужно. Зачем осложнять себе жизнь? Воду набирайте из крана. Естественно, она должна быть чистой. Добавлять в воду дезинфицирующие средства тоже не надо, ведь ваш малыш будет заниматься (учиться дышать, плавать, двигаться), а средство при этом может попасть ему в глаза или в рот. Марганцовка способна привести к ожогу, а настои трав — к аллергии.

Но все же я иногда добавляла в воду настой череды или бишофит — морскую соль для детей. И то, и другое можно купить в любом детском магазине или аптеке.

Череда заваривается так: в литровую банку засыпается стакан травы, потом заливается крутым кипятком. Банка закрывается крышкой, и через 3–4 часа настой готов. Процедите его через марлю и добавьте в ванну стакан такого настоя. Вместо череды можно взять ромашку или чистотел.

Оптимальная температура воды для купания младенцев — 36–37 градусов. Если ребенок пассивен и не желает двигаться, значит, вода для него горячая. Если малыш при погружении плачет и не желает успокаиваться в течение трех минут, скорее всего, вода для него холодная. Температура воды устраивает малыша, если он, погрузившись и немного поплавав, начинает активно шевелить ручками и ножками, чтобы согреться, но при этом не капризничает.

Считается, что температура воды выше 35 градусов слабо стимулирует двигательную активность ребенка. Поэтому, если ваша цель — закаливание и оздоровление малыша, постепенно снижайте температуру воды в ванне: на полградуса в неделю с 37 до 35 градусов. Задержитесь на 35 градусах пару недель. Занимайтесь в такой воде от 5 до 15 минут, увеличивая время постепенно. Помните, что температура воды 34–35 градусов не закаливает ребенка, а заставляет его активизироваться, способствует пробуждению аппетита, стимулирует крепкий и здоровый сон.

Настоящее закаливание происходит, если температура воды в ванне составляет 33 градуса. Обычно этой температуры родители достигают через 3 месяца после начала регулярных занятий. Далее снижение температуры должно происходить строго индивидуально. Интересующимся родителям посоветую ознакомиться с трудами 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.

Разминка на суше

Перед тем, как отправиться в ванную плавать, рекомендую подготовить малыша. Сделайте ему легкий массаж и проведите небольшую гимнастику. Разминка на суше займет 10–15 минут. Делайте ее на столе, постелив на него одеяло и чистую пеленку. Перед массажем подготовьте ванну для купания. Наполните ванну водой (температура на 1–2 градуса выше рекомендуемой нормы), за время массажа вода остынет до нужной температуры. Начните разминку с массажа, потом выполните гимнастику, в конце сделайте с малышом специальные подготавливающие упражнения.

Массаж

Погрейте руки, сполоснув их теплой водой. Аккуратно, без нажима погладьте тело малыша в следующей последовательности. Положите ребенка на спинку. Погладьте сначала ноги — от стопы к бедру. Потом руки — от кисти к плечу. Переверните карапуза на животик, погладьте попку, потом спинку. Снова переверните на спинку, погладьте животик, грудку, шею и очень нежно — голову. Животик следует массировать следующим образом. Поставьте основание кисти на лобок и круговыми движениями четырех пальцев правой руки по часовой стрелке поглаживайте животик.

После поглаживания переходите к разминанию. Сделайте все в той же последовательности, но при этом разминайте малыша как тесто, только мягче и нежнее. Пер-

выми разомните ноги, от стоп постепенно переходя к бедрам, потом руки — от кистей до плеч, потом попку, спину и шею. Животик разминать не надо. Вся процедура массажа займет у вас 5 минут или чуть больше. После массажа переходите к гимнастике.

Гимнастика

Мышцы младенца вы уже размяли, теперь переходите к разминке суставов. Начните с голеностопных суставов. Положите малыша на спинку. Одной рукой возьмите ножку в области лодыжки, а другой рукой — большой палец ребенка. Аккуратно сгибайте и разгибайте стопу малыша вниз и вверх. Повторите упражнение для другой ноги. Потом нежно сгибайте и разгибайте ножки в коленных суставах, придерживая их в области бедер. Сначала разрабатывайте одну ножку, потом другую. Крутить и вертеть колени не надо. Затем возьмите малыша за голени и «поездите на велосипеде». Так вы разомнете тазобедренные суставы.

Теперь разомните суставы рук. Возьмите кисти малыша и похлопайте с ним в ладоши. Потом «погребите на лодочке»: вытяните ручки малыша к себе, затем прижмите к груди ребенка. Поднимите прямые ручки малыша и заведите ему за голову, опустите к животу. Выполните вращения руками. Начните с круговых движений ручками младенца в разные стороны, потом выполните круги в одну сторону. Делайте все упражнения мягко. Общая гимнастика займет 5 минут. Затем переходите к специальным упражнениям, подготавливающим малыша непосредственно к плаванию.

Специальная гимнастика маленького пловца

Положите малыша на спинку. Первое упражнение **«Стойте, ножки»** выполняется так. Малыш лежит на спине. Возьмите его за щиколотки, согните ножки в коленях и прижмите стопы к поверхности стола, на кото-



Рис. 1

ром он лежит (рис. 1). Повторите упражнение несколько раз, затем слегка встряхните ножки малыша.

Следующее упражнение — «Шаги». Из положения «Стойте, ножки» (малыш лежит на спинке, а вы удерживаете его щиколотки) сгибайте и разгибайте ножки ребенка, как будто он ходит по столу (рис. 2). Повторите движение несколько раз и закончите упражнением «Стойте, ножки».

Затем переходим к упражнению «Плавание на спине». Возьмите щиколотки малыша и выполните упражнение «Ножницы», производя попеременное движение вверх-вниз двумя ногами. Проследите, чтобы ноги были расслабленны и выпрямлены (рис. 3). Сделайте упражнение 6–10 раз и закончите его, когда почувствуете, что малыш пытается согнуть ножки. Затем возьмите правую руку малыша за кисть и выпрямите ее над головой, сделайте круговое движение ручкой к бедру и верните ее в первоначальное положение над головой. Повторите



Рис. 2



Рис. 3

3–4 раза для каждой руки. Затем сделайте 5–6 синхронных круговых движений обеими руками.

Следующее упражнение — «**Плавание на животе**». Переверните малыша на животик и сделайте движение, как при плавании брассом или по-лягушачьи, сначала отдельно двумя ногами, потом только руками (*рис. 4*).



Рис. 4

Закончите подготовку малыша к плаванию **динамическими упражнениями**. Возьмите малыша за обе руки в области запястий и раскачайте из стороны в сторону (*рис. 5*). Повторите 3–4 раза. Затем возьмите малыша за левую руку и левую ногу и раскачайте. Повторите 3–4 раза. Сделайте то же с другой стороны. Возьмите малыша за щиколотки, поднимите вниз головой и раскачайте 3–4 раза (*рис. 6*). А теперь пора идти плавать в ванную комнату!

Плавание в ванне

Обучение младенцев (до полугода) плаванию проходит, как правило, в три этапа.



Рис. 5



Рис. 6