

Плавание в бассейне для детей - чем полезно и с какого возраста можно?

Доказано, что систематические занятия плаванием с раннего возраста **отлично закаливают ребенка**, делают его менее подверженным заболеваниям, стимулируют правильное физическое развитие.

Первые результаты заметны уже спустя несколько недель, а преимущество занятий в бассейне очевидно – это можно делать вне зависимости от сезона.



Что дает ребенку регулярное плавание?

Некоторые положительные эффекты очевидны, о других родители даже не догадываются. Например, занятия плаванием предупреждают развитие плоскостопия при предрасположенности к нему.

Кроме того, выполнение плавательных упражнений обеспечивает:

Плавание в бассейне **позволяет укрепить нервную систему**, пригасить повышенную возбудимость, положительно воздействует на сосуды и сердце малыша. Несомненная польза упражнений в воде для опорно-двигательной системы подтверждена положительной динамикой у детей, страдающих ДЦП.

Кроме того, ваш ребенок быстро научится плавать, и вам не придется переживать за него в процессе купания на открытых водоемах.



Кому и с какого возраста можно начинать занятия?

Если у ребенка нет противопоказаний к плаванию, оздоровительные занятия **можно проводить с самого раннего возраста**. Поэтому на первые занятия можно приводить любого здорового грудничка.

Некоторые врожденные аномалии организма могут также стать противопоказанием к плаванию, но встречаются они чрезвычайно редко. Гораздо больше существует показаний к началу занятий. Помимо общего оздоровления плавание резко стимулирует **не только физическое, но и умственное развитие малыша**, делает его более коммуникабельным.

В некоторых случаях, например, при восстановлении после травм или реабилитации после ряда заболеваний, врачи настоятельно рекомендуют регулярное плавание.



Плавание для детей до 1 года

Родители быстро убеждаются, что груднички практически не болеют, отлично спят и прекрасно кушают, как только начинают активно заниматься плаванием. Физические нагрузки нужны для ребенка каждый день, а для проблемного малыша в большинстве случаев просто обязательны. Это не только специальный массаж, снимающий дисплазию суставов, но и специальные упражнения в бассейне.

Крайне важны занятия плаванием для малышей с диагнозом:

- мышечный гипер- или гипотонус;
- наличие кривошеи;
- недоразвитие опорно-двигательного аппарата;
- избыточный вес или гипотрофия;
- недоношенность, рахит;
- церебральный паралич (ДЦП);
- синдром повышенной возбудимости, миотонический или гипертензионный синдромы.

В большинстве случаев ранние занятия плаванием позволяют минимизировать проблемы со здоровьем у ребенка либо полностью избавиться от них. Единственное отличие грудничкового плавания от обычного в том, что навык самостоятельного плавания не является основной целью занятий. Главное, что это эффективный способ закаливания, укрепления иммунитета и здоровья, исправления выявленных отклонений и стимулирование правильного развития.

Плавательные рефлексy у грудничков **имеются, их нужно просто развивать**. Чтобы навык закрепился на всю жизнь, регулярные занятия необходимы минимум

до 3-х лет. Разумеется, для грудничков должен быть подготовлен отдельный от других детей бассейн с чистой водой оптимальной температуры, должна обеспечиваться дезинфекция воды и обеззараживание воздуха.



Порядок проведения занятия

Малыши с удовольствием будут плавать в любое время. Поэтому расписание по дням и время посещения бассейна подбирают взрослые. Каждое занятие должно длиться **порядка 30 минут**, включать в себя предварительный разогрев ребенка. Дети не должны быть уставшими, перекормленными или голодными, перевозбужденными.

Тренировочное занятие делится на три этапа. Это подготовка, основная и заключительная части.

Подготовка

Длится до 15% общего времени занятия. Подготовка состоит из разогрева, постепенного входа ребенка в воду и адаптации малыша в бассейне. Для этого используется ряд приемов: качания, проводки, полоскания и пр.

Основная тренировка

Длится 80% всего времени и включает комплекс упражнений, которые развивают навыки ныряния и плавания, являются общеукрепляющими или специальными

(для малышей с отклонениями в развитии). Упражнения проводятся в игровой форме, вначале принудительно, руками тренера. После усвоения ребенком основных навыков большую часть упражнений он начинает выполнять самостоятельно.

Завершение тренировки

Занимает около 5% общего времени занятия. Малыша постепенно успокаивают, делают с ним любимые упражнения для поднятия настроения и выводят из воды.

Обязательно нужно следить, чтобы малыш не устал, не испугался бассейна. Лучше раньше прервать тренировку или заменить упражнения игрой. Наверстать пропущенное можно будет позже, главное – чтобы малыш получал удовольствие и с радостью приходил в бассейн.



Совместное плавание в бассейне с родителями

Самым маленьким наиболее комфортно, когда занятия проводятся с мамой или папой. Некоторые малыши начинают ходить в бассейн в 4-6 месяцев, когда тесное общение с посторонним человеком, которым для него вначале является инструктор, может стать стрессом. Совместное плавание такой стресс снимает, что особенно важно при первом знакомстве с «большой» водой.

Впечатления от бассейна и готовность к занятиям **очень зависят от настроения родителей**, которые спокойны, являются для малыша надежной опорой и

подбадривают его. После первого успешного контакта с водой страхи (если они были) у ребенка быстро пропадают, он активно включается в новую игру и начинает получать удовольствие.

При занятиях с грудничками **нельзя ставить обязательной целью учебу его плаванию**. Ребенок естественно чувствует себя в водной среде, ведь совсем недавно он находился в утробе. Часто малыши плавают вертикально, но переучивать их сразу не стоит, на этом этапе важны не спортивные результаты и правильные движения, а здоровье, закаливание водой, развивающие или лечебные упражнения.

Ребенок научится держаться на воде, адаптируется в бассейне – это главное. Совместное плавание в бассейне под контролем грамотного инструктора позволит и родителям усвоить нужные упражнения, чтобы проводить их самостоятельно. Постепенно эти упражнения будут усложняться, доставляя удовольствие обоим и принося заметную пользу. Стоит знать, что плавательные навыки у грудничков постепенно теряются. Закрепить их можно только регулярными посещениями бассейна.



Как научить ребенка плавать?

Начальные навыки специалисты рекомендуют развивать у малышек возрастом от года-полутора лет, в зависимости от их физического состояния. Вначале упражнения выполняются в игровой форме. Ребенок учится держаться на поверхности, нырять, открывать глаза под водой, доставать предметы, проплыть несколько метров самостоятельно.

Обучение плаванию и правильным стилям рекомендуется начинать **после 3-х лет**. Именно в этот период активно формируется опорно-двигательная система. Необходимо придерживаться нескольких обязательных правил.

Никаких вспомогательных средств, кроме плавательной доски. Наручники, жилеты, плавательные круги, ласты и прочее только мешают обучению и закрепляют вредные навыки. Это мешает держаться на воде самостоятельно.

Правильный подбор бассейна. На первых занятиях нужно, чтобы бассейн был неглубоким, с уровнем воды до середины груди. Небольшая ширина позволит выполнять упражнение «скольжение» без опаски – а это основное упражнение при обучении. Учиться сразу на глубокой воде неправильно.

Выполнять эффективные упражнения. Главные навыки начинающего пловца – лежание на поверхности воды, освоение плавучести. Для этого идеально подходят следующие упражнения: «звездочка» (горизонтальное положение с раскинутыми в стороны конечностями), «стрелочка» (скольжение по поверхности), «поплавок» (вис на поверхности, обхватив колени руками). Эти упражнения позволяют прочувствовать плавучесть, разгружают мышцы.

Навык правильного дыхания. В процессе плавания выполняется быстрое вдыхание ртом с постепенным выдыханием через нос в воду. Постепенно ребенок научится выдыхать исключительно в воде, не задерживать дыхание. Правильно поставленное дыхание пригодится не только в бассейне. В дальнейшем можно будет бегать без усталости, легко преодолевать лестницы, не запыхавшись.

Выполнять правильную последовательность упражнений от простых до усложненных. Вначале закрепляется навык скольжения, затем – работа ног, рук, дыхание. И только после их закрепления переходят к осваиванию отдельных стилей. Автоматизм и правильность движений отрабатывают на суше, и только затем в воде.

Некоторые родители отмечают, что после начала занятий в бассейне у некоторых детей возникают простуды. Это свидетельствует о несоблюдении еще одного правила – **правильного ухода из бассейна**. Ребенок должен быть полностью высушен, одет по погоде, защищен от сквозняков, особенно в холодный сезон.