**Занятия с детьми грудного возраста**

 Водная среда естественна для детей грудного возраста, поскольку в течение девяти месяцев малыш плавал в околоплодных водах. Не зря трехмесячные малыши удивляют способностями к плаванию.

Грамотно подобранные занятия в бассейне для грудничков представляют собой целый комплекс упражнений, направленный на адаптацию детей к водной среде и подготовку к обучению плаванию. Начинать занятия можно в возрасте трех недель, важно, чтобы к этому моменту зажила пупочная ранка. Знакомство с водой лучше начинать дома, в ванне, занятия в бассейне рекомендуются с двухмесячного возраста.

Занятия плаванием в первые месяцы требуют особого внимания. В это время перед ребенком ставятся и решаются лишь общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Проводится закаливание, воспитывается привычка к воде, к тем особым ощущениям, которые человек испытывает только в водной среде (полуневесомость, легкость, плавучесть, раскованность, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, углубление дыхания и т.п.).

До того, как дети начали посещать занятия в бассейне реабилитационного центра, необходимо провести инструктаж для родителей, поскольку значительную часть подготовительных упражнений на суше перед входом в воду и водных упражнений они будут выполнять сами од руководством специалиста. В первую очередь, необходимо научить родителей выполнению массажа и гимнастики перед плаванием.

*Массаж и гимнастика перед плаванием*

Каждый урок плавания начинается с того, что мама проводит малышу легкий массаж и выполняет с ним несколько специальных гимнастических упражнений на "суше". Это называется "сухое плавание", оно необходимо, чтобы ребенок подготовился к усвоению плавательных упражнений, а кроме того, прикосновение материнских рук — это очень мощный фактор, способствующий установлению психологического контакта, формированию у ребенка чувства защищенности. Отметим, что "сухое плавание" не является заменой ежедневных профилактических массажа и гимнастики. Оно включает поглаживание, растирание кожи от периферии к центру, легкое разминание мышц. Сначала мама поглаживает и растирает стопы, голени и бедра, кисти рук, предплечья и плечи, затем область спины, шеи, груди, живота. В этой же последовательности проводятся легкие поверхностные разминания мышц. Продолжается такой массаж 3-4 минуты, через месяц можно увеличить время до 7 минут. Перед тем, как перейти к гимнастике, дайте ребенку нужно дать отдохнуть 1-2 минуты.

*Упражнения для ног перед плаванием*

1. Исходное положение — лежа на спине, ножки вытянуты. Обхватите руками стопы ребенка, чтобы он вытянул носки. Попеременно поднимайте ножки вверх-вниз, спокойно произнося: "Ножки — кролем". Эти движения имитируют движение ног при плавании кролем. Сделайте 10-20 таких движений каждой ножкой, затем — небольшой перерыв и повторите упражнение еще 2 раза на первом уроке, а затем в течение месяца увеличьте до 3-4 повторений, а далее со второго месяца делайте упражнение 5 раз с перерывами по полминуты.
2. Исходное положение — то же. Учите ребенка двигать ножками, как при плавании брассом ("лягушка"). Одновременно обе ножки ребенка сгибайте в коленях и тазобедренных суставах, затем, разводите колени и быстро выпрямляйте ножки, возвращая их в исходное положение. Проделайте 8-10 таких движений и через минуту отдыха повторите еще 4-6 раз. Не забывайте произносить: "Ножки — брассом".

*Упражнения для рук перед плаванием*

1. Исходное положение — лежа на спине, ручки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз. Возьмите малыша за кисти рук и медленно поднимайте прямые руки на 45-50 градусов и опускайте, постепенно увеличивая угол подъема рук до 90 градусов, затем до 180 градусов. Проделайте 10 движений за 20 секунд (это довольно быстрый темп), дайте ребенку отдохнуть, затем повторите, но в более медленном темпе (за 30 секунд). Выполните 3 таких комплекса с минутными перерывами. Командуйте ребенку: "Ручки — кролем".
2. Исходное положение — то же. Держа ребенка за кисти, подтягивайте его ручки к груди, сгибая в локтевых и лучевых суставах, затем ведите их вверх и через стороны вниз, возвращайте в исходное положение. Говорите ребенку: "Ручки — брассом».
3. Исходное положение — лежа на спине, ручки разведены в стороны. Держа ребенка за кисти, произведите одновременно двумя руками гребковые движения к бокам, затем поднимайте ручки вверх и возвращайте в исходное положение (этим мы имитируем вторую половину движения рук при плавании брассом). Таких движений нужно выполнить 8-10 с перерывом в несколько секунд; комплекс повторить 2-3 раза, с минутными перерывами. Повторяйте команду: "Ручки — брассом".

*Упражнения для грудничков в воде*

* Начало занятия – вертикальное погружение в воду: ребенка опускают в воду и поднимают несколько раз.
* Аккуратно побрызгать малышу в лицо водичкой, это помогает избавиться от боязни воды.
* Если ребенок расплакался, можно взять малыша под руки, опустить в воду по пояс и начать раскачивать: брызги, летящие вокруг, очень веселят маленьких пловцов.
* Подставить руки под животик или спинку ребенка и покачивать его, при этом малыш должен находиться в воде, а голова и плечи - над водой. Такое упражнение помогает ребенку привыкнуть к тому, что вода может поддерживать и на ней можно лежать.
* Ребенок лежит в воде на животике, специалист или мама аккуратно поддерживают его за подбородок. Тело должно быть полностью опущено в воду, на поверхности находится только головка. Перед ребенком помещается игрушка, нужно постараться ее догнать: «Догоним наш кораблик, быстрее, плывем!» придерживая ребенка за подбородок, догоняем игрушку. Скорость заплыва постепенно увеличивается.
* После того, как малыш привык к прямому плаванию, стоит разнообразить занятия. Придерживая ребенка, специалист или мама начинают водить его по кругу, восьмеркой. Если малышу эти движения нравятся, то скорость можно постепенно увеличить.
* Упираем ножки ребенка в бортик ванны или бассейна, малыш рефлекторно начинает отталкиваться, в это время даем речевой сигнал и, придерживая ребенка, совершаем плавательные движения назад.
* Придерживая ребенка в воде за подбородок, осторожно раскачиваем его вперед-назад. При движении вперед тело показывается из воды, при движении назад возвращается обратно.
* Ребенок лежит на животе на руках у мамы или специалиста и активно двигает ножками - это упражнение помогает малышу овладеть техникой движения ножками.

Следующий этап обучения плаванию грудничков – ныряние. Обучение нырянию проводится под обязательным наблюдением специалиста.

*Упражнения для обучения нырянию*

* Даем речевой сигнал «Ныряем!» и легко дуем в личико ребенку. Малыш закроет глаза и задержит дыхание. Упражнение нужно повторять в течение 10 дней.
* Даем речевой сигнал «Ныряем!» и плещем в личико водичкой, обязательно сверху вниз
* Следующая стадия - погружение в воду малыша по команде таким образом, чтобы только носик и ротик оставались над водой.
* Только после изучения всех этих упражнений можно переходить собственно к нырянию, малыш уже не испугается его, и он умеет задерживать дыхание по команде! Подгадайте момент, когда малыш будет весел, доволен, в хорошем настроении, для совершения первого настоящего нырка. Выполняем нырок из положения на животе, по команде погружаем малыша в воду полностью и выводим обратно на поверхность. В первый момент он будет удивлен и озадачен - сейчас нужно его похвалить, говорить о том, как здорово у него получилось - тогда ему будет хотеться пробовать снова. В первые разы делаем по 2-3 ныряние за одно занятие.
* После изучения коротких ныряний можно переходить к более длительным. Со временем нырки удлиняем до 5-6 секунд, на мгновение отпускаем малыша под водой и снова подхватываем его, выводя на поверхность воды. Не рекомендуется делать больше 5 ныряний.
* Продолжение освоения ныряния под воду. Техника такая же, как при нырянии с ручной поддержкой, но после ныряния ребенка отпускаем руки. Начальный путь под водой 20-30 см. К 6-7 месяцам он достигнет 40-50 см, к году — одного метра. После погружения и выныривания переводим ребенка в положение стоя, затем следует отдых 5-10 секунд и похвала.

*После занятия в бассейне*малышу нужно дать расслабиться и восстановить дыхание. Ребенка можно положить на пеленку и дать самостоятельно обсохнуть. Это поднимет иммунную систему и положит начало закаливанию. Однако делать это нужно очень осторожно, опираясь на температурный режим помещения и учитывая особенности развития малыша. Ребенку также нужно дать попить, а примерно через 20-40 минут покормить его. Во время занятий тратится много энергии, поэтому необходимо увеличить обычный объем кормления на 20-30 г (но не более чем на 50 г).

Поскольку занятия в бассейне реабилитационного центра проводятся 1-2 раза в неделю, что недостаточно для формирования устойчивых навыков у детей, специалист может рекомендовать родителям проведение домашних занятий по отработке отдельных упражнений. Можно посоветовать родителям малышей завести дневник, гдеотмечается содержание занятия, настроение малыша, его активность и поведение во время упражнений и в конце занятия, появление признаков утомления и снижение его интереса к плаванию. Обязательно нужно обращать внимание на отдаленные результаты занятий — как ребенок спит ночью, какие у него аппетит и настроение, как увеличиваются показатели массы и роста. Анализируя эти записи, можно регулировать содержание занятий и физическую нагрузку.