

## ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДОМАШНЕЙ ВАННЕ (по Г.А. Калюжину и М.П. Дерюгиной, 1987)

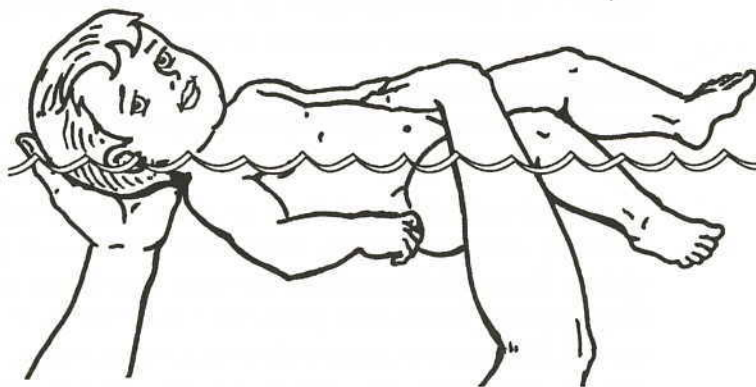
Плавание в младенческом возрасте очень важно для физического развития ребенка. Оно способствует его закаливанию, формированию всех групп мышц, развивает координацию движений и дыхательную систему, укрепляет иммунитет. Начинать обучение плаванию можно с разрешения педиатра после того, как полностью заживет пупочная ранка.

### Первый период (с 3 недель до 2 месяцев)

В этом периоде обучения родители осваивают шесть способов поддержки ребенка на воде и учатся применять их. Пять из них выполняются, когда ребенок и учитель находятся в ванне, шестой – когда учитель стоит рядом с ванной. При всех способах поддержки нужно добиваться, чтобы тело ребенка располагалось в воде горизонтально и было полностью (за исключением лица) погружено в воду.



*Поддержка «солдатиком» выполняется сидящей в ванне мамой.левой рукой она поддерживает голову ребенка, лежащего поперек ванны, правой – обхватывает сверху нижнюю часть его туловища.*



*При поддержке «подводной подушкой» руки сидящей в ванне матери вытянуты вперед, ладони соединены мизинцами внутрь, большими пальцами наружу. Ребенок лежит на спине вдоль ванны и располагается на вытянутых руках матери. Голова его упирается в ее грудь. Соединенные ладони на первых занятиях подводятся под бедра младенца, позже – под таз, потом – под спину и в конце первого периода – под затылок.*



**«Отдых в полувертикальном положении»** осуществляется, когда малыш спинкой и затылком опирается на грудь и плечо матери, а ее согнутая под прямым углом левая рука поддерживает ребенка. Правой рукой мама поливает водой его головку или показывает ему игрушки.



**Поддержка «дугой»** производится в положении ребенка на животе. Его подбородок удерживается дугой, которую образуют разведенный большой и сомкнутые четыре остальных пальцы левой руки. Правая рука подводится под животик малыша.



**«Отдых в положении стоя»** заключается в переводе тела ребенка в вертикальное положение.левой рукой с растопыренными пальцами мать поддерживает грудь и подбородок малыша (большим и указательным пальцами), а правой рукой – голову сзади.

