



С какого возраста можно начинать учить ребенка плавать

Знакомить малыша с водой можно начинать уже в первую неделю после рождения, купая его в детской ванночке дома. Плюс раннего обучения в том, что став старше можно избежать страха воды.

В каком возрасте учить ребенка плавать. Как правило, новорождённые дети не боятся воды, так как на протяжении 9 месяцев околоплодные воды были его единственной средой для развития. Поэтому он испытывает радость от купания, погружаясь в знакомую среду.

Лучшее место для первых занятий в воде – чистый водоем с пологим входом, песчаным дном или бассейн. Вода не должна превышать уровень выше груди ребенка, а для начала пояса.

Итак, начнем.

Перед тем, как окунуть малыша в воду, сделайте ему массаж. «Поставьте» ребенка в воду, постоял? Теперь можно отпустить «пусть походит» (когда пяточки малыша упираются в дно, он рефлекторно начинает делать шаги, а вы, естественно поддерживаете его подмышки, у совсем маленьких малышей нужно держать и голову).

Вы удивитесь, как он лихо перебирает ножками. Прошли ванную из конца в конец, можно начинать плавание на спине, естественно с поддержкой. После этого положите ребенка на животик, поддерживая его под подбородок. Так чередуем упражнения. Постоим, походим, поплаваем на спине, на животе. С первого же дня приучаем ребенка и к подводному плаванию. Ставим ребенка в ванну, говорим ему «ныряем» и при этом поливаем водой на лицо. Через две — три недели нырять уже можно будет по настоящему. Не бойтесь. Не закрывайте малышу нос и уши, ничего с ним не случится. Но говорить «ныряем» перед каждым погружением, даже месячному малышу, обязательно.

Малыш привыкнет, и не будет пугаться. Он за это время уже привык и к слову и к воде.

Когда ребенок научится держать голову, сделайте ему шапочку с поплавками из пенопласта и длинными лентами. Сначала поддерживайте его за ленточки, а когда он научится держаться на воде без вашей помощи, ленточки можно убрать. Через некоторое время занятий ребенок будет уверенно держаться на воде. Постепенно вынимайте поплавки из шапочки, пока не останется два последних боковых. Потом снимите и шапочку.

Но первое время все-таки придерживайте ребенка двумя пальцами за затылок. Когда его можно будет отпустить — вы поймете.

Помните, что ничего не возможного нет. Научить плавать ребенка не трудно. Больше хвалите, подбадривайте, придумывайте интересные игры в воде, чтобы заинтересовать. Всё получится!!!