

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№ 25 «КАЛИНКА»



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ДС  
№ 25 «Калинка»  
Л.В.Торопова  
Приказ № 38 от «23» 09 20 18 г.

# Дополнительная образовательная программа по плаванию

Физкультурно – спортивной направленности

## «Мама и малыш»

Для детей 0 – 1 лет  
Срок реализации 1 год

Подготовлена: инструктором по  
физической культуре МАДОУ ДС  
№ 25 «Калинка» Точеновой Н.Н..

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 2 от «23» 09 20 18 г.

г.о.Химки  
Московская область  
2018



### **Актуальность**

Первый год жизни – это самый ответственный год жизни человека. Именно в этот период, по данным физиологов, закладываются основы здоровья, формируются первые двигательные умения, которые не только являются важным показателем физического и психического развития ребенка, но и оставляют тот фундамент, на котором будут формироваться более сложные движения в последующие возрастные периоды.

Особой формой двигательной активности является плавание. Это физическое упражнение, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде без поддерживающих средств в необходимом направлении. В животике у мамы ребенок находится в околоплодной жидкости и поэтому водная среда для него привычное дело. И когда после рождения с ребенком начинают плавать в теплой воде, он испытывает радость и удовольствие, как от встречи со старым другом. Грудничковое плавание – это молодая форма семейной рекреации, и развивается она довольно динамично. Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляется в домашних условиях и в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Если у ребенка имеется нормальный вес, то процесс можно начинать с 3-й недели, но только после получения разрешения врача. Регулярные занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. В сравнении с «не плавающими» детьми увеличиваются такие показатели: рост и вес, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Детки, которые постигают азы плавания начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде. Ребенок приобретает положительный опыт, который освободит его, в дальнейшем, от боязни воды.

### **Цель**

Цель программы – научить младенца превращать его врождённые инстинктивные движения руками и ногами в более восприимчивые, динамичные и более эффективные, также немаловажной целью является закаливание организма, укрепление здоровья ребенка в целом и обучение младенца жизненно важному умению – самостоятельно держаться на воде.



Дальнейшее обучение маленьких пловцов спортивным способам плавания, можно будет осуществлять уже через два года.

### Задачи

1. Повышение устойчивости организма ребенка к перепаду температур и укрепление его иммунитета к различным заболеваниям.
2. Воздействие на кожу и мелкие кровеносные сосуды ребенка, облегчая насыщение тканей кислородом и улучшая кровообращение всего организма.
3. Улучшение кровообращения мозга младенца, что способствует более быстрому развитию малыша в целом.
4. Проведение лечебного массажа, ведь вода заменяет грамотные руки массажиста.
5. Тренировка правильного дыхания, что способствует развитию бронхолегочной системы, координации и т. Д.

### Перспективное планирование

| МЕСЯЦ           | I неделя                                                                                               | II неделя                                                                                                         | III неделя                                                  | IV неделя                                                                                                                                                                           |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> | Знакомство с водой, боковые покачивания вправо-влево                                                   | Проводки на спине и на груди с поддержкой<br>двуручная под грудь                                                  | Окунания до подбородка с поддержкой способом «обхват сзади» | Окунания в воду несколько раз до подбородка, держа ребенка под мышки и за верхнюю часть грудной клетки; - покачивания в воде в положении на спине, используя поддержку «солдатином» |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  | Окунания в воду несколько раз до подбородка, держа ребенка под мышки и за верхнюю часть грудной клетки | Проводки поддержкой «солдатином» - левая ладонь подводится под затылок, а правая обхватывает область таза ребенка | Проводка поддержкой «двойной замок»                         | Проводки по кругу, восьмеркой, зигзагами, одновременно с покачиваниями «винтом»                                                                                                     |
| <b>НОЯБРЬ</b>   | Стимулировать ребенка оттолкнуться от стенки ванны и                                                   | Проводки различными хватами с поворотом в                                                                         | Чередование прямых проводок, по кругу и                     | Чередовать прямые проводки на груди и на спине.                                                                                                                                     |



|                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | слегка<br>проскользнуть по<br>поверхности воды                                                                                                                            | течение 2-3мин                                                                                                                | восьмеркой                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> | Погружение в<br>воду лица ребенка<br>до уровня носа во<br>время проводки<br>на груди с<br>поддержкой<br>«дугой»                                                           | Проводки в<br>положении на<br>груди – с<br>поддержкой<br>«дугой»                                                              | Кратковременно<br>окунанию с<br>головой в воду<br>после проводки                                                                                                                                                | Обучение ребенка<br>самостоятельно<br>держаться на воде<br>в положении на<br>спине 2-3мин                                             |
| <b>ЯНВАРЬ</b>  | Сохранение в<br>течение 2 мин<br>горизонтального<br>положения тела<br>при непрерывной<br>проводке на груди<br>с поддержкой<br>одной рукой под<br>подбородок<br>«ковшиком» | Погружение в<br>воду на 5с (3разв<br>в течение 1мин),<br>после проводки<br>«ковшиком» и<br>«солдатином»                       | Выполнение<br>скольжения на<br>спине после 2-3<br>проводок в<br>обычном темпе,<br>затем ускорить<br>проводку и,<br>когда пятки<br>ребенка<br>коснутся стенки<br>ванны, на<br>несколько<br>секунд убрать<br>руку | Уменьшение<br>поддержки<br>малыша в воде и<br>постепенное<br>увеличение<br>времени<br>самостоятельного<br>плавания (до<br>5,10,15 с). |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> | Чередование<br>проводки со<br>скольжением с<br>короткими<br>погружениями в<br>воду                                                                                        | Приучать<br>самостоятельно<br>держаться на<br>воде,<br>периодически (на<br>5-10 с) ослабляя<br>натяжение<br>подвесок          | Приучать<br>попеременно<br>сгибать и<br>выпрямлять ноги<br>ребенка в<br>коленных<br>суставах<br>«велосипед»                                                                                                     | Приучать к<br>попеременным<br>движениям<br>свободно<br>вытянутыми<br>ногами ребенка<br>«кроль»                                        |
| <b>МАРТ</b>    | Приучать<br>одновременно<br>сгибать ноги<br>ребенка в<br>коленных<br>суставах,<br>разводить колени<br>в стороны,<br>выпрямлять ноги<br>и смыкать их<br>«брасс»            | Обучение ребенка<br>плаванию на<br>спине в течение<br>10 мин,<br>самостоятельно<br>выполнять<br>движения ногами<br>или руками | Плавание на<br>груди в течение<br>5мин (с легкой<br>поддержкой ),<br>самостоятельно<br>выполняя<br>движения<br>ногами или<br>руками                                                                             | Самостоятельное,<br>по команде<br>обучающего,<br>погружение в<br>воду и<br>выныривание на<br>поверхность                              |
| <b>АПРЕЛЬ</b>  | Обучение ребенка<br>самостоятельно<br>держаться на воде<br>в положении на                                                                                                 | Закрепление<br>навыка<br>самостоятельного<br>плавание в                                                                       | Закрепление<br>навыка<br>самостоятельного<br>погружение в                                                                                                                                                       | Закрепление<br>навыка<br>самостоятельного                                                                                             |



|            |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|            | спине, при этом он должен активно работать ногами                                  | положении на груди                                                                                                                                                                                                     | воду и доставание игрушек со дна бассейна                                        | плавания на спине                                                |
| <b>МАЙ</b> | Стимулировать погружение в воду с самостоятельным выныриванием, разнообразные игры | Повторение с ребенком уже известные ему движения ногами и руками, следить, чтобы он погружал их в воду с ускорением, чтобы гребки руками имели достаточную амплитуду и руки быстрее возвращались в исходное положение. | Закрепление навыка движения ногами «кроль», чтобы амплитуда выполнялась ритмично | Закрепление навыка самостоятельного плавания на груди и на спине |

### Примерное распределение учебного материала на учебный год

| <b>№</b> | <b>Содержание деятельности</b>             | <b>Кол-во занятий</b> |
|----------|--------------------------------------------|-----------------------|
| <b>1</b> | Боковые покачивания                        | <b>15</b>             |
| <b>2</b> | Проводки на спине и на груди               | <b>20</b>             |
| <b>3</b> | Окунания                                   | <b>55</b>             |
| <b>4</b> | Погружения                                 | <b>50</b>             |
| <b>5</b> | Движения ногами способом «кроль» и «брасс» | <b>30</b>             |
| <b>6</b> | Движения руками «мельница»                 | <b>30</b>             |
| <b>7</b> | Свободное плавание                         | <b>30</b>             |



### **Основные принципы обучения**

С учетом индивидуального подхода к грудничковым детям, программа опирается на общепедагогические принципы: систематичность, постепенность и последовательность. Занятия должны проводиться систематически. Во время систематических занятий осуществляется последовательность и периодичность. При регулярных водных процедурах нужно обязательно чередовать нагрузки и отдых, а также полезна смена видов деятельности. Таким образом при систематических занятиях достигаются положительные результаты в развитии детей. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде и во время простейших проводок к разучиванию определенных плавательных движений является важным условием обучения грудничковых детей. Не следует ускорять разучивание сразу большого количества новых упражнений.

### **Формы организации занятий**

Занятия проводятся в бассейне в присутствии мам и под руководством тренера. Мама выполняет с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закрепляет все ранее изученные упражнения. Каждое занятие начинается с нежного массажа, который делают мамы ручки. Затем с малышом проводятся несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

### **Реализация программы**

Приступать к водным процедурам необходимо только с разрешения врача, начиная с 3-й недели жизни ребенка. Первоначальная продолжительность занятий напрямую зависит от массы тела ребенка при его рождении. Если масса тела ребенка 2,5 – 3 кг, то это 10 минут занятий, а если масса тела 3 – 4 кг, то продолжительностью является уже около 15 минут. Каждый месяц пребывание в воде может увеличиваться на несколько минут и к концу курса обучения составляет уже 45 минут. Условным знаком к окончанию занятия может послужить недовольство ребенка, проявляется оно по-разному. Необходимо контролировать настроение малыша. Занятие может уменьшаться по времени, но увеличивать его недопустимо. Занятия проводятся через 1-1,5 часа после приема пищи, если ребенок здоров и в хорошем настроении.



## **Врожденные рефлексы новорожденных**

Известно о двигательных сегментарных и спинальных двигательных автоматизмах, в организме ребенка они хранятся всего лишь несколько месяцев. Среди двигательных сегментарных рефлексов выделяют частную группу – оральные (ротовые) автоматизмы новорожденных детей. Сегменты ствола мозга, отвечающие за их появление, обеспечивают малыша принятия приемом пищи. А вот рефлекс под названием сосательный, проявляется у ребенка в ответ на любое раздражение ротовой полости. Малыш сразу же приступает к приему пищи, т.е. к сосательным движениям. Этот немаловажный рефлекс присутствует у новорожденного и сохраняется он в первый год жизни.

## **Частота и дозировка занятий плаванием**

Плаванием с грудными детьми проводится 2 раза в неделю. Лучше всего плавать за два часа до кормления.

Начальные дозы процедуры плавания 6-10-12 минут зависят от веса ребенка при рождении: соответственно 2,5-3-4 кг. Они ежедневно увеличиваются на 4-6 минут, достигая 40-45 минут к концу года.

## **Температура воды**

Оптимальной температурой для начала занятий обычно считается 36-37°, то есть температура, приближенная к микроклимату материнской утробы. Ежемесячно рекомендуется снижать ее на 1° с тем, чтобы к концу первого года она равнялась 28-29°. Регуляция температуры тела у ребенка отлична от таковой у взрослого, поэтому руководствоваться надо не собственными ощущениями, а реакциями младенца: если у вас мерзнут руки, то это не означает, что ребенок тоже мерзнет. Измерять температуру воды удобнее всего спиртовым термометром, помещенным в защитный пластмассовый корпус. Такой термометр может находиться в ванне в течение всего времени купания, позволяя постоянно контролировать температуру воды.

Каким же образом определяется оптимальная температура ванны? Во-первых, она должна переноситься ребенком без ущерба для его здоровья, но при этом вода не должна позволять ребенку слишком расслабиться. Холодовое воздействие на кожу резко усиливает кровоток в мышцах, увеличивает их тонус, активизирует работу сердца. В кровь выбрасываются биологически активные вещества, стимулирующие обмен и повышающие сопротивляемость инфекциям.

В воде с температурой выше 35° ребенок не имеет стимулов к проявлению активности, хотя сама процедура не вызывает у него никаких неприятных ощущений, скорее, наоборот: в воде он всем своим видом демонстрирует блаженство. Но купание в теплой воде мало что дает в плане закаливания. В



то же время, при погружении в воду с температурой ниже 30° у ребенка могут возникать отрицательные эмоции. Не потому, что он замерзает, просто шевелить руками и ногами, чтобы согреться, не хочется и потому он начинает возмущаться. Поэтому и нужно начинать с температуры выше 30°, чтобы малыш полюбил саму процедуру купания. Но задерживаться надолго в таком температурном режиме все-таки не рекомендуется.

### **Массаж и гимнастика перед занятием по плаванию**

Массаж и плавательная гимнастика входят в число подготовительных мероприятий. Плавание — это нагрузка на организм. Поэтому неплохо до этого провести небольшую разминку. По времени массаж и гимнастика вместе длятся около 20-30 минут (по 10-15 минут на каждую процедуру). Строгая последовательность обязательна: сначала массаж, потом гимнастика и уже после этого — погружение в ванну.

Массаж состоит из двух этапов — поглаживание и разминание. Сперва гладим, то есть просто проводим своей рукой по коже ребенка без особого давления. Соблюдаем при этом следующую последовательность: ноги (стопа, голень, бедро), руки (кисть, предплечье, плечо); переворачиваем на живот, затем ягодицы, спина; опять переворачиваем животом кверху, массаж живота, грудной клетки, шеи, головы. После того, как поглаживание закончено, в той же последовательности повторяем разминание мышц.

Особенно следует отметить массаж живота. Он, скорее всего, понадобится нам не только перед плаванием и купанием, поскольку малышей, никогда не страдающих от боли в животе, не бывает, а массаж в этом случае очень быстро приносит облегчение. Основание кисти следует поставить ребенку на лобок, после чего живот массируется круговыми движениями четырех пальцев правой руки (кроме большого) в направлении по часовой стрелке, то есть по ходу толстого кишечника.

После массажа выполняются гимнастические упражнения, так называемое «сухое плавание». Оно поможет ребенку усвоить гребковые движения.

### **Организация занятия**

1. Окончив массаж и гимнастику, берем ребенка со стола в положении на груди в двойном ручном хвате под мышки спиной к себе и переносим в воду. Медленный вход в воду ножками и стояние. Речевой сигнал: «Стоим». Интервал 15 секунд. Стопы опираются о дно ванны, ребенок находится в вертикальном положении. Следите за тем, чтобы его подбородок находился над поверхностью воды.

2. Речевой сигнал: «Идем!». Проходим длину ванны. Следует следить, чтобы малыш сначала опирался каждой стопой и уже потом переступал.



3. Снова даем речевой сигнал: «Стоим!». Интервал отдыха — 15 сек. Отдых в положении стоя предупреждает двигательное переутомление, поэтому не торопитесь переходить к плаванию на спине.
4. Переходим в положение на спине. Перевод из стояния на спину осуществляется без перехвата кистей. Большие пальцы и ладони переходят на щеки, указательный и средний — под шею, безымянный и мизинец — под затылок (двойная ручная поддержка). Уши и грудь ребенка должны находиться под водой.
5. Выполняем толчок стопами от торца ванной и медленную проводку — плавание на спине до другого торца ванны — «челноком». Количество проводок 6-8 от торца до торца. Двойную ручную поддержку нужно делать мягко и свободно, давая ребенку возможность проявить инстинкт самосохранения, лежащий в основе плавательных рефлексов. Как только малыш начинает грести, характер поддержки меняется (см. выше). Одноручная поддержка позволит свободной рукой стимулировать гребки.
6. Переводим ребенка из положения на спине в положение стоя. Еще один речевой сигнал: «Стоим!». Ребенок стоит уже не в двойном ручном хвате под мышки, как в начале, а в хвате левой руки за шею сзади (ладонь смотрит к затылку). Правая рука на груди, большой палец под подбородок.
7. Снова ходьба — ребенок проходит от торца до торца ванны и обратно. После ходьбы — стояние 15 сек.
8. Переход в положение на груди: перехват правой рукой «ковшиком» под подбородок. Два пальца за подбородком достигают уха (глубокий хват), большой палец смотрит в сторону. Подбородок ребенка должен находиться над водой под контролем зрения по всему пути плавания по поверхности.
9. Речевой сигнал: «Плывем!». В двойной поддержке — «ковшиком» под подбородок правой рукой, левой — ухватом сзади за шею, плывем в правый ближний угол ванны, поворачиваем в правый дальний угол. Таким образом, делаем «восьмерку». Повторяем ее еще раз. При плавании на груди следует соблюдать осторожность, внимательно следить за тем, чтобы подбородок ребенка и кисть поддерживающего были выше поверхности воды. Делаем 6—8 «восьмерок» и снова стоя отдыхаем 15 сек.
10. Снова выполняем ходьбу — два раза от торца до торца. Не забываем о речевых сигналах: «Стоим!», «Ходим!»
11. Приступаем к выполнению упражнения плавание «крестиком». Двойная ручная поддержка при плавании на спине, медленная проводка по длине ванны («челнок») в ближний угол ванны и поворот ножками в дальний угол (по диагонали ванны), проводка с поворотом, уши в воде. Повторяем 6-8 раз. Речевой сигнал: «Стоим!», отдых в стоянии 15 сек, ходьба 2 раза от торца до торца.



Таким образом, цикл плавания включает в себя выполнение трех упражнений: плавание на спине «челноком», плавание на груди — «восьмеркой» и плавание на спине «крестиком». После каждого плавательного движения повторяется стояние, ходьба, снова стояние. Следует помнить, что отдых должен составлять около половины всей процедуры. Особое внимание следует уделить речевому сопровождению. Например, стоянию должно соответствовать слово «стой!», ходьбе -- «иди!», плаванию - «плыви!», нырянию — «ныряй!». Точная терминология помогает закрепить двигательные навыки.

### Содержание

Обучение плаванию детей первого года жизни можно разделено на 5 этапов.

**1 этап** – срок обучения – 1 месяц продолжительностью – 15 – 20 мин при температуре воды 36-37 градусов. Постепенно продолжительностью каждого занятия увеличивать до 30 мин, а температуры воды снижать до 34 градусов. В течение первого месяца обучения с поддержками применяется три вида упражнений – покачивания, проводки и погружения. Во время выполнения упражнений нужно поливать голову ребенка теплой водой: это послужит для дальнейшей задержке дыхания и будет подталкивать для движения в воде. Основными упражнениями являются: - окунания в воду несколько раз до подбородка, держа ребенка под мышки и за верхнюю часть грудной клетки; - покачивания в воде в положении на спине, используя поддержку «солдатином». Покачивания осуществляется переводом ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно – сначала медленно, затем все быстрее. Для поддержки «солдатином» левая ладонь подводится под затылок, а правая обхватывает область таза ребенка; - использование в качестве отдыха между упражнениями поддержки в вертикальном положении: левая ладонь с разведенными четырьмя пальцами обхватывает грудь ребенка, большой палец поддерживает подбородок, а правая ладонь – затылок; - поддержка «двойным замком». Применяется в двух позициях:

а) на спине: подвести обе ладони под спину малыша и большими пальцами рук, как замком, обхватить сверху плечи ребёнка. В таком положении выполнять боковые покачивания вправо-влево. Б) на груди: поддерживая ребёнка под грудь и подбородок, выполнять боковые покачивания;

-проводка от одного конца ванны до другого и обратно в положении на спине, а затем (на последнем занятии) на груди, применяя поддержку «солдатином» и «двойным замком». Чередовать прямые проводки на груди и



на спине. Покачивания и проводки выполняются на 1-5м занятиях, постепенно увеличивая продолжительность каждого упражнения в положениях на груди и на спине – до 5мин; после этого ребенку дается отдых в вертикальном положении в течение 1мин. На последующих занятиях проводки усложняются: выполняются на поверхности воды по кругу, восьмеркой, зигзагами, одновременно с покачиваниями («винтом»). После 10-го занятия, усложнив прямую проводку, проверяется наличие у ребёнка «толчкового рефлекса», который поможет ему активно скользить по воде. Упражнение выполняется в «чепчике русалки», поддерживающем лицо ребенка над водой для дыхания. Для этого необходимо довести ребенка в положении на спине (а позднее на груди), до правой стенки ванны, повернуть его, приблизив пятки к самому бортику ванны, и до отказа согнуть его ноги в коленных и тазобедренных суставах; затем установить пятки на стенку ванны и на несколько секунд прекратить свое усилие. Ребенок должен сам оттолкнуться от стенки ванны и слегка проскользить по поверхности воды. Затем рекомендуется выполнить проводку к левой стенке ванны и повторить те же действия, но в обратную сторону. Такие проводки с поворотом выполняются в течение 2-3мин, затем ребенку дается отдых в течение 1мин и упражнение повторяется. За одно занятие надо выполнять 2-3серии таких упражнений, чередуя их с прямыми проводками, по кругу и восьмеркой. Если в течение недели ребенок не начинает отталкиваться от стенки ванны, выполнение упражнения придется прекратить. С 15-16-го занятия проводку в положении на спине выполняют с поддержкой «ложкой»: ребенок лежит на спине, а взрослый, сложив ладонь в форме ложки, поддерживает его затылок. Через некоторое время можно попробовать поддерживать головку ребенка разведенными пальцами, затем 2-3пальцами. Начиная с 12-го занятия, усложняются проводки в положении на груди – с поддержкой «дугой». Взрослый, сомкнув 4 пальца левой руки, отводит в сторону большой палец и на образовавшийся изгиб («дугу») укладывает и слегка приподнимает подбородок ребенка. Начиная с 16-го занятия, постепенно увеличивается продолжительность проводки ребенка в положении на спине или на груди, и к 25-му занятию она достигает 4мин. Для стимулирования активных плавательных движений ногами и руками, а также для развития врожденной способности к задержке дыхания с 20-го занятия начинается подготовка к погружению, т.е. кратковременному окунанию с головой в воду. Для этого во время проводки на груди с поддержкой «дугой» нужно погрузить в воду лицо ребенка до уровня носа. На 23-25-м занятиях, поддерживая ребенка в вертикальном положении, громко сосчитать: «Раз, два, три – ныряй!» - и



после этого погрузить ребенка в воду несколько раз (до уровня носа, затем до уровня глаз). В течение одного занятия можно выполнить 5-6 погружений.

На этом программа 1-го этапа обучения заканчивается. На 1-м этапе нужно придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при горизонтальных проводках ребенок должен отдыхать в вертикальном положении;
- следить, чтобы ребенок во время проводки принимал строго горизонтальное положение и был полностью погружен в воду;
- не увеличивать рекомендованное число упражнений;
- не погружать ребенка в воду из положения на спине и не окунать в воду плачущего ребенка;
- по окончании 1-го этапа показать ребенка детскому врачу.

**2 этап** – срок обучения – около 2 месяцев (40-50 занятий).

Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увеличивается до 40-45 мин; температура воды снижается с 34<sup>0</sup> до 32<sup>0</sup> каждые 2-3 дня на 0,5<sup>0</sup>С).

Перед занятием в ванне рекомендуется сделать ребенку легкий массаж и выполнить с ним несколько упражнений (движения ногами типа «велосипед», кролем и брассом; поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, в стороны – вниз). Задачами 2-го этапа обучения являются:

- Обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине 2-3 мин;
- Сохранение в течение 2 мин горизонтального положения тела при непрерывной проводке на груди с поддержкой одной рукой;
- Погружение в воду на 5с (3 раз в течение 1 мин) с помощью взрослого.

На 2-м этапе осваиваются несколько новых способов поддержки.

Поддержка «ковшом» - ребенок лежит на груди на разведенных пальцах правой руки взрослого; подбородок придерживается предплечьем.

Поддержка «обхватом сзади» - ребенок находится в вертикальном или в горизонтальном положении; взрослый обхватывает его двумя руками под мышками так, чтобы большие пальцы располагались на лопатках, а остальные на груди. Основными упражнениями первого месяца занятий являются проводки, погружения и скольжения. Особенностью данного этапа является сведение к минимуму поддержке малыша в воде и постепенное увеличение времени самостоятельного плавания (до 5,10,15 с). Проводки на



спине чередуются с проводками на груди, используя поддержки «дугой» и «ковшом». Скольжение также выполняется в двух вариантах – на груди и на спине. Для выполнения скольжения на спине следует выполнить 2-3 проводки в обычном темпе, затем ускорить проводку и, когда пятки ребенка коснутся стенки ванны, на несколько секунд убрать руку – ребенок самостоятельно продвинется в обратном направлении по поверхности воды. Для выполнения скольжения на груди, при поддержке «ожерельем русалки» (приспособление из кусочков пенопласта, одеваемое на подбородок для поддержки головы на поверхности воды). Проводки со скольжением необходимо чередовать с короткими погружениями в воду. Продолжительность погружений – та же, что и на 1-м этапе, но глубину погружения можно увеличить, чтобы голова полностью находилась под водой. От занятия к занятию увеличивается продолжительность самостоятельного плавания ребенка (до 30 с и более). Надо следить, чтобы ребенок сохранял горизонтальное положение в воде. Для поддержки ребенка на спине можно воспользоваться подвесками (вожжами). Периодически (на 5-10 с) можно ослаблять натяжение подвесок, и ребенок постепенно привыкает самостоятельно держаться на воде. На 2-м этапе обучения определяется наиболее удобный вариант движений малыша. Для этого выполняются следующие упражнения в воде. В положении на спине (в «чепчике русалки») обхватить стопы ребенка: на 1-3-м занятиях попеременно сгибать и выпрямлять ноги ребенка в коленных суставах («велосипед»); на 4-6-м занятиях выполнять попеременные движения свободно вытянутыми ногами ребенка (кроль); на 7-9-м занятиях одновременно сгибать ноги ребенка в коленных суставах, разводить колени в стороны, выпрямлять ноги и смыкать их (брасс). Эти же упражнения осваиваются и в положении на груди. В каждое занятие рекомендуется включать однотипные движения ногами, выполняемые в положении на спине и на груди. На каждом последующем занятии увеличивается количество движений ногами. На последних 4-5 занятиях погружения в положении на груди несколько усложняются и выполняются в сочетании с проводкой и скольжением. Поддерживая ребенка на поверхности правой рукой «ковшом», левой мягко надавливать на его спинку и плечи, погружая с головой в воду и одновременно продвигая вперед. Выполняя погружение, надо обязательно давать команду: «Раз, два, три – ныряй!» При многократном повторении такой команды у ребенка вырабатывается условный рефлекс и, услышав ее, он самостоятельно сможет погрузиться в воду, в чем и заключается конечная цель выполнения данных упражнений.



**3 этап** – срок обучения – 2 месяца (50-60 занятий). Основное внимание уделяется упражнениям для активизации движений ногами, но выполнять их следует только одним (избранным на предыдущем занятии) способом – до тех пор, пока ребенок не начнет движения ногами самостоятельно.

Важными задачами данного этапа также являются:

активизация движений руками; освоение упражнения «качели»:  
поддерживая ребенка в положении на груди над самой поверхностью воды двумя руками (одной – под подбородок «дугой», ладонью другой – область таза или бедер обхватом снизу), 2 раза раскачать малыша из стороны в сторону, а на третий погрузить в воду и 4 – 5 раз подряд провести его от одной стенки ванны до другой. В начале 3 –го этапа при выполнении упражнений на спине и на груди используются также поддерживающие средства, как «чепчик русалки» и «пояс Нептуна» (надувная резиновая подушка, прикрепляется к пояснице ребенка при плавании на груди). К концу этапа применение поддерживающих средств должно быть доведено до минимума. Для того, чтобы научить ребенка выполнять движения на спине, взрослый одевает ему «чепчик русалки», берет в руки его стопы и выполняет упражнения сериями по 3 мин (с интервалами отдыха 1 мин). На следующем занятии можно не надевать «чепчик», а поддерживать голову пальцами; на 3-м занятии можно попробовать обойтись без поддержек. В положении на груди упражнения выполняются так же, как и на спине, но для поддержки используется «пояс Нептуна» рекомендуется надувать примерно на две трети, затем наполовину. С 8-10-го занятия упражнения для активизации движений ногами можно чередовать с движениями руками. Для этого, поддерживая ребенка за руки в положении лежа на спине, выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине; затем в положении на груди – движения руками, как при плавании кролем на груди и брассом. После 20 – 30 движений надо дать ребенку отдохнуть 15 – 20 сек и снова повторить серию движений. В течении одного занятия рекомендуется выполнить 4 – 8 серий. С целью повышения активности ребенка можно использовать его любимые игрушки. Ребенку показывают игрушку и постепенно отводят ее к противоположной стенке ванны. Ребенку придется тянуть за игрушкой, выполняя движения ногами. На 3 – м этапе детей грудного возраста также обучают нырянию в усложненных условиях. Ребенок находится в положении на спине; мягко касаясь ладонью его груди, взрослый погружает малыша в воду под привычную для него команду: «Раз, два, три – ныряй!» Затем то же выполняется во время прямой проводки в



положении на спине. В том и другом случае погружать ребенка следует не более чем на 4 – 5 сек.

**4 этап** – срок обучения – 2,5 – 3 месяца (50 – 60 занятий). На каждом занятии 15 мин рекомендуется отводить активному отдыху в воде (играми, хобби по дну ванны). Задачами 4 – го этапа обучения являются:

- Обучение ребенка плаванию на спине в течение 10 мин, самостоятельно выполнять движения ногами или руками;
- Плавание на груди в течение 5 мин (можно с легкой поддержкой), самостоятельно выполняя движения ногами или руками;
- Самостоятельное, по команде обучающего, погружение в воду и выныривание на поверхность.

Ходьбе по дну ванны отводится по 4-5 мин в начале и в конце занятия. Когда ребенок стоит в ванне, вода должна доходить ему до уровня плеч. Сверху поперек ванны кладется и слегка придерживается гладко выструганная реечка, за которую малыш сможет уцепиться. Многие дети ходят, держась за реечку, которую передвигает взрослый. Для подготовки ребенка к самостоятельному плаванию его поддерживают кончиками разведенных пальцев под грудь и живот, слегка толкают вперед и тут же убирают пальцы. Ребенок начинает самостоятельно выполнять движения ногами или руками. Вначале ребенка оставляют без поддержки не больше чем на 2 – 3 с, затем постепенно увеличивают продолжительность самостоятельного плавания до нескольких минут.

Для активизации малыша, так же, как и на 3-м этапе обучения, используют его любимые игрушки. Плаванию на спине на 4-м этапе уделяется несколько меньше времени, чем на 3-м: примерно 15-20 мин на каждом занятии отводится совершенствованию умения ребенка держаться на воде. Можно оставлять малыша без поддержки в положении на спине на 10-15 мин. В течение этого времени постоянно следует побуждать ребенка к движениям: подталкивать его для скольжения и помогать ему выполнять движения ногами и руками. Плавание на спине можно использовать не на каждом занятии, 2-3 раза в неделю. На других занятиях рекомендуется совершенствовать движения ногами, помогать ребенку выполнять уже известные ему упражнения, но в более быстром темпе. Подобными упражнениями надо заниматься в течение 8-10 мин. Кроме того, на этом этапе совершенствуются изученные ранее гребковые движения руками. Упражнения с погружениями в воду можно повторять по 3-4 раза в первой и во второй половине занятия. Продолжительность каждого погружения прежняя – 4-5 с (с интервалами отдыха 15 – 20 с). Надо постараться научить



ребенка самостоятельно выныривать из воды. После каждого упражнения, выполняемого в горизонтальном положении, надо дать ребенку отдых в вертикальном положении. В программу 4 – го этапа включаются игры и упражнения, основанные на проявляющейся в этом возрасте способности к подражанию. Покажите ребенку гребки руками и попросите его сделать то же – и так 10 – 2 раз в течение занятия. Подражательные способности ребенка можно использовать для того, чтобы научить его самостоятельно погружаться в воду.

**5 этап** – срок обучения – 3 – 4 месяца (до тех пор, пока домашняя ванна не станет мала для плавания). Затем можно перейти к занятиям (с разрешения детского врача) в плавательном бассейне. Занятия рекомендуется проводить не реже 5 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – 50 – 60 мин. Температуру воды разрешается постепенно снизить до 29 – 30<sup>0</sup>С. Задачами 5 – го этапа являются:

- обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине в течение 10 мин (при этом он должен активно работать ногами);
- самостоятельное плавание в положении на груди в течение 5 мин;
- по команде самостоятельное погружение в воду (3 раза в течение 3 мин) и доставание игрушек со дна бассейна.

В каждое занятие включаются плавание в положение на груди, самостоятельное плавание на спине, погружение в воду с самостоятельным выныриванием, разнообразные игры.

Усложняются упражнения, основанные на подражании. Ребенка обучают дыханию (выдохи на поверхность воды). Повторяя с ребенком уже известные ему движения ногами и руками, надо следить, чтобы он погружал их в воду с ускорением, чтобы гребки руками имели достаточную амплитуду и руки быстрее возвращались в исходное положение. Движения ногами тоже должны иметь достаточную амплитуду и выполняться ритмично.

Следует отметить, что деление периода обучения детей грудного возраста на этапы носит условный характер; продолжительность каждого этапа может быть увеличена в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Надо помнить о том, что главная цель занятий плаванием с детьми первого года жизни – закаливание и укрепление здоровья. Поэтому важно соблюдать основные принципы закаливания: систематичность и постепенность.

**Формы распределения материала**

**Ручные поддержки**



Наиболее тяжелой тонущей частью тела ребенка является голова. Поэтому все ручные поддержки осуществляются под голову и одновременно шею и верхнюю часть спинки.

Ручные поддержки могут быть разнообразными. Но все они делятся на две группы — поддержки при совместном нахождении взрослого в ванной с ребенком и при нахождении взрослого вне ванной.

### **1-я группа**

Взрослый сидит в ванной, прислонившись спиной к ее головной стенке, вытянув и расставив ноги. Поддержка ребенка выполняется при четырех его основных положениях в воде: на спине, на груди, сидя и стоя. От занятия к занятию она постепенно меняется: на первых порах взрослый поддерживает ребенка под бедра, затем под таз, под спину и, наконец, — под голову.

**Поддержка солдатиком** применяется при нахождении ребенка на спине в поперечном по отношению к длине ванны положении. Левая ладонь поддерживает голову, а правая — тело в области тазобедренного сустава, захватывая его таким образом, чтобы большой палец прилегал к животу, остальные — к ягодицам.

**Подводная подушка** при положении ребенка на спине в продольном по отношению к длине ванны положении. Пальцы взрослого образуют своеобразную подушку (ладони плотно соединены мизинцами вовнутрь, большими пальцами кнаружи, все пальцы выпрямлены). Затылок ребенка упирается в грудь поддерживающего.

«**Двойной замок**» может выполняться как в положении на спине, так и на груди. В положении на спине затылок ребенка упирается в область лучезапястных суставов и нижней части предплечий поддерживающего, ладони которого находятся под спиной ребенка. Большие пальцы обхватывают при этом область плечевых суставов сверху или верхнюю часть руки. В положении на груди руки поддерживающего находятся под грудью ребенка, большие пальцы захватывают сверху верхнюю часть спины. Подбородок опирается на лучезапястные суставы.

Поддержка в «**положении стоя**» осуществляется следующим образом. Поддерживающий сидя в ванне держит ребенка лицом к себе (большие пальцы — над сосками ребенка, остальные держат верхнюю часть спины и затылок).

При поддержке «**в положении сидя**» взрослый сгибает руку в локтевом суставе до угла 90°; ладони и предплечье вытянуты вперед. Ребенок сидит на предплечье взрослого, его туловище и голова опираются на область его груди и плеча. С помощью свободной правой руки можно поддерживать голову ребенка.

### **2-я группа**



Если ребенок чувствует себя в ванне комфортно, уже после 2-3 уроков можно переходить на поддержки «вне ванны». При этом можно использовать все описанные, кроме последних двух, способы, а также некоторые другие.

Наилучшие из них - «**двойная ручная поддержка**» при плавании на спине (четырьмя пальцами под спинку, шейку и головку, два больших пальца лежат на груди) может постепенно усложняться: вместе всей ладони ее начинают выполнять расставленными пальцами, а позже — их кончиками.

Одноручная поддержка «**ковшиком**» — большой и указательный пальцы охватывают шею ребенка, рука находится со стороны затылка и чуть сбоку, не мешая младенцу грести. Одноручная поддержка и «ковшиком» позволяет свободной рукой стимулировать гребки.

Поддержка «**дугой**» выполняется двумя руками: ладонь одной руки образует «дугу» (четыре пальца плотно соединены и выпрямлены, большой — отставлен в сторону), другая рука держит живот ребенка.

Как только ребенок научится правильно грести, характер поддержки меняется. В положении на спине двойная поддержка осуществляется уже тремя, затем двумя и, наконец, одним пальцем под затылок ребенка.

При плавании на груди наиболее удобна поддержка двумя руками головки за щеки и слегка под подбородок. Одноручная поддержка на груди осуществляется «ковшиком», а также тыльной стороной большого пальца под подбородок ребенка, остальные четыре поддерживают под грудь — вторая рука двумя пальцами слегка поддерживает затылок (поддержка «ухватом» — указательным и большим пальцами). Поддержка под подбородок помогает «запирать» рот, чтобы младенец не пил воду.

При любом способе поддержки важно, чтобы тело ребенка было все время погружено в воду, за исключением лица. Нужно стремиться помочь ребенку найти оптимальное для сохранения равновесия положение. Голова ребенка не должна чрезмерно наклоняться ни вперед, ни назад, а ноги не должны сгибаться в суставах или тонуть. Если это происходит, следует мягко погладить и помассировать в воде суставы и мышцы. Тогда ребенок сам их распрямит. При выполнении поддержки нужно стремиться прилагать минимальные усилия, чтобы ребенок как можно скорее учился самостоятельно держаться на воде.

### **Поддержки при помощи подвесок**

Изготавливаются из большого куска плотного, желательно непромокаемого материала, из которого вырезается пояс для одного из четырех участков тела ребенка: для спины — ширина пояса 8-10 см, для живота — 10—12 см, для затылка — в форме небольшой шапочки-тюбетейки и подбородка — в форме конусообразного ложа. С обеих сторон пояса нашивают ленты из плотного материала, которые заканчиваются петлями для рук учителя. Можно



использовать для изготовления подвески обычный широкий платок или полотняное кашне.

Можно придумать много различных способов поддержки при помощи подвесок. Их главное достоинство в том, что они позволяют снизить нагрузку на позвоночник поддерживающего и способствуют скорейшему приучению ребенка к самостоятельному плаванию.

Применяя этот способ, поддерживающий должен постоянно чувствовать вес ребенка, следить за положением его головы и туловища, периодически ослабляя натяжение.

### **Автономные поддержки**

Целесообразно применять на начальных стадиях обучения или в тех случаях, когда ребенок с трудом осваивает активные плавательные движения ногами.

Автономные поддержки осуществляются при помощи различных приспособлений, изготавливаемых из различных непотопляемых материалов. Их можно купить или изготовить самостоятельно при помощи узкой резиновой полости, пенопластовой ленты, пробковых изделий или других труднопотопляемых материалов.

Самостоятельному плаванию на спине, например, легче всего обучить с 2,5—3-месячного возраста при помощи специального чепчика, который помимо прочих положительных эффектов поможет сделать процедуру купания более приятной для родителей. Очевидно ведь, сидеть или стоять полусогнутым в течение 30-40 минут очень тяжело. И нельзя делать ребенка здоровым за счет появления радикулита у его папы, мамы или бабушки. Чтобы изготовить такой чепчик, необходимо иметь следующее: обычную тонкую хлопчатобумажную шапочку (чепчик), кусок тонкой ткани размером с половину пеленки, а также 2 брусочка пенопласта, оптимальный размер которых соответствует размерам обычной пачки сигарет.

Сперва пенопласт обшивают тканью, а затем фиксируют его на шапочке. Верхний край брусочков должен при этом возвышаться над головкой ребенка. В течение недели, постепенно убирая поддерживающую ребенка руку, вы научите его держаться на воде.

Месяца купания в шапочке вполне достаточно для того, чтобы снимать и ее: ребенок уже научился правильно держать головку, вполне сможет плавать сам.

### **Самостоятельное плавание**

Переход к самостоятельному плаванию на спине сравнительно прост. Он состоит в постепенном уменьшении ручной и автономной поддержки, когда сила гребков младенца и его способность удерживать голову на поверхности становятся вполне достаточными.



Плавание на спине, как правило, не связано с нырянием и задержкой дыхания, а поэтому более доступно в освоении.

Плавание на груди связано с нырянием и задержкой дыхания. Поэтому младенца сначала обучают задержке дыхания и самостоятельному погружению и только потом применяют самостоятельное соскальзывание, упражнения типа «торпеда».

### **Погружения и ныряние**

У новорожденного очень сильно выражен рефлекс, препятствующий попаданию воды в дыхательные пути. Если в течение двух-трех месяцев не нырять, этот рефлекс угасает. Но, к счастью, даже обыкновенная процедура купания в большой ванне не может обойтись без того, чтобы в какой-то момент ребенок не соскользнул с поддерживающей его руки и не погрузился полностью под воду, даже тогда, когда вы это совсем не планировали. Не бойтесь! Это даже хорошо — подхватите малыша, посадите, дайте ему покричать, покашлять, почихать. Заодно выкашляет и вычихает всю пыль, что накопилась за день в верхних дыхательных путях. Когда ребенок успокоится — продолжайте процедуру.

Тем не менее, ситуация, когда родители сознательно организуют ныряние, конечно же более предпочтительна во многих отношениях. Делать это следует в положении ребенка на животе. Громко произнесите слово «ныряй» и проведите ребенка секунду под водой. У него очень быстро выработается условный рефлекс, и одного только слова «ныряй» будет достаточно для того, чтобы малыш самостоятельно задержал дыхание.

Категорически запрещается форсированное погружение с головой путем бросания младенца в воду или прижимания его ко дну рукой: дети часто попадают в воду на вдохе и могут захлебнуться или сильно испугаться, что весьма нежелательно, так как может надолго отвратить их от водных процедур.

На первом месяце занятий целесообразно проводить имитированное погружение. Цель его – отработка задержки дыхания на речевой сигнал: «Ныряй!» и полив водой лба и лица. При этом погружение под воду не проводится. Вода не попадает в дыхательные пути, позволяя вам убедиться в безопасности этого упражнения.

При плавании на груди «восьмеркой» необходимо научиться поддерживать голову младенца в одноручном ковше правой кистью. Важно выполнение глубокого хвата указательным и средним пальцами у уха ребенка.

Имитированное погружение проводится один раз через каждые три «восьмерки». Во время полива задержка дыхания длится 2-3 сек, пока с лица стекает вода.

Ошибки при выполнении полива – неполный забор воды горстью, полив на затылок вместо лба и резкое плескание воды под нос ребенка. Нужно



отработать забор воды из-под подбородка и точный полив полной горстью лба и лица.

На втором месяце занятий (не путать с возрастом) после команды: «Ныряем!» в момент 2-3-секундной задержки дыхания после полива проводится ныряние головой под воду не дальше 20-30 см в ручной поддержке.

На третьем месяце занятий ныряние проводится с отпусканием рук после проталкивания ребенка вперед на 20-30 см. В возрасте 6-7 месяцев ныряние под воду достигает 40-50 см, а в год доходит до 1 м.

После погружения и выхода головы на поверхность следует отдых в положении стоя — 5-10 сек, затем плавание в «восьмерке» продолжается.

В 5-6 месяцев ребенок начинает сам после ныряния выходить на поверхность воды, переворачиваясь на спину для плавания-дрейфа при свободном дыхании: срабатывает так называемый спасательный рефлекс. Если ребенок еще не умеет поворачиваться, помогите ему сделать поворот. Это так называемая «торпеда с поворотом».

Дети очень любят прыжки в воду. Начиная с двух месяцев, можно проводить вертикальные прыжки в воду в ручных поддержках, сначала медленно и спокойно. С 4-х месяцев можно по команде «Ныряй!» перейти к вертикальному нырянию.

В 6-8 месяцев при уверенном нырянии можно перейти к нырянию с прыжка в «торпеду». Ныряние проводится без полива по сигналу: «Ныряй!». «Торпеда» с прыжка возможна только в ручной поддержке.

### **Закаливание в «холодном пятне»**

В конце каждого занятия обязательно выполняйте закаливающую процедуру — проводите ребенка в «холодное пятно», образуемое струей холодной воды. В первый месяц делайте 4-6 проводок, ежемесячно увеличивайте их на одну, достигая к году 16-18. В «холодном пятне» за одну проводку выполняется 2 поворота спиной-грудью (но не в самой струе). Возможно введение под струю рук или ног, но лишь после 2-3 месяцев занятий. Детям очень нравится прохладное контрастное закаливание. Кран с холодной водой открывается с первого же занятия.

Опыт показывает, что некоторые родители, вначале горячо взявшись за обучение малыша плаванию, постепенно охлаждаются к занятиям. К тому же после полугода у ребенка появляется много новых двигательных навыков: он ползает, сидит, стоит, приседает, начинает ходить. Родители с интересом следят за его успехами на «суше» и пропускают занятия в ванне, а это значительно снижает закаливающий эффект, мешает закреплению приобретенных навыков. Между тем, ребенок старше полугода уже более вынослив и может заниматься успешнее, чем раньше. Вот почему не ослабляйте, а, наоборот, усиливайте внимание к занятиям плаванием, шире



используйте готовность ребенка к подражанию, придумывая разные игры в воде.

### **Выбираемся «на сушу»**

Итак, ваш малыш плескался в ванной, выполнял разные задания и упражнения, теперь нужно достойно закончить это полезное мероприятие. Под мышки выньте ребенка из воды и накиньте ему на голову пеленку. Она должна быть достаточно большой, чтобы завернуть его целиком. И в таком виде, не «вытирая его в ванной, отправляйтесь к пеленальному столику. Ребенку совсем не жарко, ведь он мокрый и в прохладной комнате! И это очень хорошо — еще одна закаливающая процедура. На столике доводим **кожу до сухого** состояния промокая, а не вытирая ее. Последнее замечание принципиально.

Не следует особенно торопиться и нервничать по поводу того, что малыш замерзнет. Промокнули? Теперь будем делать «послеводные процедуры». Для начала возьмем растительное масло — лучше всего специальное детское (оливковое), но прокипяченное на водяной бане. Вполне подойдет и подсолнечное. Намочите вату и протрите все имеющиеся у ребенка складки кожи, разумеется, в том случае, если там нет повреждений. При наличии опрелостей — используем присыпки. Особое внимание при обработке уделите половым органам. Мальчикам не забудьте смазать складку кожи под мошонкой, а девочкам протрите ватой, смоченной водой (лучше кипяченой), половую щель. Направление движений — от лобка к попе — и не иначе! Если пришла пора, подстригите ногти.

А теперь можно и запеленать малыша или надеть распашонку и ползунки. Осталась голова. Главное после пребывания в воде, разумеется, — уши. Для этого нужно изготовить турунду. Технология такова: берем спичку, туго наматываем на ее конец ватку, после чего снимаем ее со спички. Тонкий конец получившейся турунды засовываем в ушко малышу.

Гигроскопичная вата впитает в себя остатки воды. Удалять ватку не надо до тех пор, пока полностью не высохнет головка малыша. Чтобы вата не выпала, наденьте тонкую шапочку, которая совсем не повредит малышу после ванны. Если во время купания малыш хоть несколько раз нырнул и после этого чихал, с носом ничего специально делать не надо.

А теперь вообразите себя на месте ребенка: купание в холодной воде, устали, а тут еще малость продрогли в прохладном воздухе комнаты после процедуры. Но зато вы насухо вытерты, тепло одеты... Что там думать: перекусить бы сейчас и на боковую... Так и случится. Но до еды желательно поносить малыша 15-20 минут в вертикальном положении, чтобы скорее освободить желудок от воды, которую он глотнул в ванной. Теперь смело кормите его и укладывайте спать.



Бывают, правда, такие активные «спортсмены», что после ванны не имеют сил даже на еду — скорее бы глазки сомкнуть и уснуть. Пусть уснет, ничего страшного: в этом случае ребенок, как правило, через 1,5-2 часа проснется со зверским аппетитом, после утоления которого уснет крепко и надолго. Ясно, что с таким ребенком целесообразно заниматься часов в 9-10 вечера. В таком случае как раз к полуночи вы всей семьей и войдете в режим спокойного ночного сна.

Все это послужит прекрасной подготовительной базой для освоения собственно плавания, т.е. соединения скольжения с работой ног, рук и дыхания.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу курса обучения малыш должен уметь:

- плавать на спине с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- плавать на груди с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- пытаться доставать игрушки со дна;
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

### **Используемая литература:**

1. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»; Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1985г.
2. Н.Янушанец «Плавать раньше, чем ходить»; Санкт-Петербург, «ПИТЕР», 2003г.
3. Н.П.Кочеткова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста»; Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2008г.