

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Плавание для грудных детей

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Научный редактор Интернет-портала LIKAR.INFO Элина Скляренко встретила с интересным человеком и грамотным специалистом, педиатром высшей категории, главным пульмонологом Соломенского района, заведующей отделением "Восстановительного лечения" детской клинической больницы №4 г.Киева Бондарь Викторией Ионовной.

*Виктория Ионовна, что подразумевается под Ранним физическим развитием? Можно ли отнести обучение плаванию младенцев к раннему физическому развитию?*

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев..... Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка.

Плавание- это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение во время плавания - это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

*С какого возраста лучше всего начинать обучение плаванию ребенка?*

Лучше всего начинать обучение плаванию с 2-3-х недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексам, которые после 3 месяцев угасают. Это плавательные врожденные рефлекс, благодаря которым ребенок способен обучаться плаванию.

Родители должны понимать, что обучение малыша плаванию возможно, пока у малыша не исчезли тонические рефлекс, на смену которым приходят статокинетические рефлекс, и обучение плаванию практически уже невозможно до 3-4 летнего возраста, когда ребенок будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.

*Прочитав соответствующую литературу и пообщавшись с "продвинутыми" в вопросах грудничкового плавания, другими родителями, мама решила начинать занятия плаванием со своим малышом. Что вы*

*можете посоветовать и с чего начать молодым родителям?*

Ребенка обязательно должен осмотреть врач-педиатр, врач-невропатолог и ортопед. Если у ребенка нет противопоказаний к плаванию, а их очень мало, то он может начинать обучение.

*Какие существуют противопоказания к обучению малыша раннему плаванию?*

К противопоказаниям относят - тяжелые врожденные пороки сердца, различные острые заболевания – пневмония, ОРВИ с лихорадкой. Неврологическая патология, которой сопутствует судорожный синдром. Серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, которые требуют фиксации конечностей (например, вывихи и подвывихи тазобедренных суставов), остеомиелит конечностей. Стрепто- и стафилококкодермия.

*Каким детям, наоборот, рекомендуется плавание?*

Грудничковое плавание рекомендуется при неврологических патологиях без судорожного синдрома (в том числе при гипер- и гипотонусах), анемиях, рахите, гипотрофии, легких формах недоразвития опорно-двигательного аппарата, врожденных кривошеях и, конечно же, всем здоровым малышам!

*Такие тяжелые заболевания у детей, как ДЦП и ПЭП, что Вы посоветуете, рекомендуется ли таким детям грудничковое плавание?*

Да, это очень полезно для таких малышей. Грудничковое плавание входит в общий комплекс лечения таких тяжелых нарушений.

*С чего начинается обучение плаванию ребенка?*

Сначала малыша учат плавать в ванной в условиях поликлиники под руководством опытного инструктора, а дома, вместе с мамой, они “репетируют”.

Мама приходит к нам в отделение “Восстановительного лечения” 1 –2 раза в неделю, а дома “репетируют” с малышом ежедневно.

Когда ребенок получил навыки плавания, научился нырять, через несколько месяцев он переходит плавать в специальный грудничковый бассейн вместе с мамой. Из нашего опыта, могу сказать, что если ребенок начинает обучение плаванию с 3-4 недельного возраста, то к 4 месяцам он вместе с мамой переходит в грудничковый бассейн. Если занятия начались чуть позже, к 3 месяцам, то переход в бассейн произойдет к 6 месяцам. Там проходит уже дальнейшее обучение плаванию в присутствии мамы.

В 3 года ребенок переводится в группу общеоздоровительного плавания. Например, у нас есть дети, которые в 10 мес. плавают и ныряют самостоятельно.

*Если занятия в грудничковом бассейне проводятся вместе с мамой, значит, от мамы требуются справки и заключения от врача о состоянии ее здоровья. Что это за справки?*

Мама должна быть абсолютно здорова! Она должна обязательно посетить терапевта и гинеколога, сдать анализ “Соскоб на энтеробиоз”.

*Расскажите для наших родителей, кто такой Инструктор, и должен ли это быть опытный методист с медицинским образованием?*

Да, конечно! Инструктор должен обязательно иметь специальное медицинское образование. Самодельностью в таких вопросах заниматься категорически недопустимо! Тем более, приглашать инструктора “с улицы”. К сожалению, мы сталкиваемся с подобными случаями, когда такой “непрофессиональный” инструктор приводил к печальным последствиям для ребенка. По неумению и неосторожности родителей младенец может окунуться с головой на вдохе и захлебнуться. Здесь требуется предельное внимание и осторожность.

В нашем отделении, например, работает 3 специалиста-инструктора, которые имеют специальное фельдшерское образование и, периодически, повышают свою квалификацию на специальных курсах обучения.

*Расскажите, пожалуйста, как подготовить ванну в домашних условиях для занятий с малышом?*

Прежде чем наполнять ванну водой, ее необходимо хорошо вымыть. Недопустимо мыть ванну стиральными порошками! Порошки могут вызвать раздражения и аллергию у малышек.

Лучше всего мыть ванну хозяйственным мылом, а потом ее сполоснуть горячей водой. В нашей поликлинике ванну моют именно так.

*Что добавлять в воду?*

Добавлять в воду ничего не надо.

В нашем бассейне вода не хлорируется (!), а обеззараживается серебрением.

*Какая температура для занятий плаванием в ванной?*

Независимо от того, с какого возраста вы начинаете заниматься с ребенком плаванием, температура первых занятий должна быть комфортна, т.е. 34-36оС, а время пребывания в воде не более 10-15минут. Постепенно, через несколько недель, температуру воды можно опускать до 29-30оС.

Температура в грудничковом бассейне 30оС.

*Расскажите, можно ли сочетать такие методики физического развития, как массаж, гимнастика и плавание?*

Малышам грудного возраста очень полезно сочетать плавание с массажем и небольшой гимнастикой. Сначала проводят массаж и гимнастику, соответствующие возрасту малыша, а потом плавание. Ребенок должен быть подготовлен к плаванию, желательно, чтобы мышцы его немного расслабились.

*Зная особенности режима дня грудного ребенка, в какое время суток лучше всего проводить занятия?*

Своим родителям мы рекомендуем заниматься плаванием через 1,5 часа после кормления. Не имеет большого значения, когда проводятся занятия - вечером или утром. Это больше всего зависит от желания ребенка и родителей.

Конечно, легко возбудимым детям можно рекомендовать плавание днем.

Обычно, плавание - расслабляет, успокаивает ребенка, особенно это полезно при гипертонусе.

*Как вы считаете, почему некоторые дети негативно относятся к воде и надо ли насильно учить плавать таких малышей?*

Если ребенок негативно относится к воде, то лучше его насильно не учить... Мы стараемся не настаивать на плавании, если малыш кричит или очень беспокоен. Почему некоторые дети не любят воду? Чаще всего это связано с тем, что, когда-то такого ребенка облили слишком холодной или горячей водой.

Это страх и стресс для малыша, поэтому не настаивайте на его обучении, лучше подождать, постепенно и мягко приучить к воде....

*Виктория Ионовна, давайте подведем небольшой итог нашей беседы... Плавание – это мода и увлечение для современных родителей?*

Занятия плаванием с грудными детьми становится в последние годы очень популярным. И дело здесь отнюдь не в моде. Плавание – это прекрасное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и закаливания. Плавание очень ценно еще и в том, что его можно использовать с первых недель жизни ребенка. Плавание усиливает обмен веществ, улучшает общее состояние и настроение ребенка, регулирует функции центральной нервной системы, стимулирует повышение гемоглобина в крови, усиливает защитные функции, увеличивает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, что способствует гармоничному развитию малышей.

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category138/151/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category138/151/)