

# ПЛАВАНИЕ для МАЛЫШЕЙ

---









# ПЛАВАНИЕ для МАЛЫШЕЙ

ФРАНСУАЗА БАРБИРА ФРИДМАН

Фотографии Кристин Ханском

Вступление Дэвида Бэнса и Вирджинии Хант Ньюман

УДК 797  
ББК 75.717.5  
Ф88

Original Title: **Water Babies**

Перевод с английского – **Екатерина Шляхова**,  
директор Международной школы Birthlight в России и СНГ,  
[www.birthlight.ru](http://www.birthlight.ru)

Консультант русского издания: **Молчанова Н. В.** — старший преподаватель  
кафедры теории и методики прикладных видов спорта Российского  
государственного университета физической культуры, спорта и туризма,  
многократная чемпионка и рекордсменка мира по фридайвингу,  
президент Российской федерации фридайвинга



**Фридман, Франсуаза Барбира**

Ф88 Плавание для малышей / Пер. с англ. Е. Е. Шляховой. – М.: Этерна,  
2009. – 96 с.: ил.

ISBN 978-5-480-00205-8

Книга знакомит родителей с методикой приобщения маленького  
ребенка к радостям плавания – с периода новорожденности до  
раннего дошкольного возраста. Автор, являясь известнейшим на  
Западе специалистом в этой области, делится своими знаниями  
и огромным опытом формирования плавательных навыков  
у малышей.



УДК 797  
ББК 75.717.5

Все права защищены от воспроизведения данной книги в целом или частично в какой-либо форме –  
графической, электронной или бумажной – без письменного согласия вла-  
дельцев авторских прав

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2001  
© Е. Е. Шляхова, перевод, послесловие, 2009  
© ООО «Издательство «Этерна», издание на русском языке, 2009

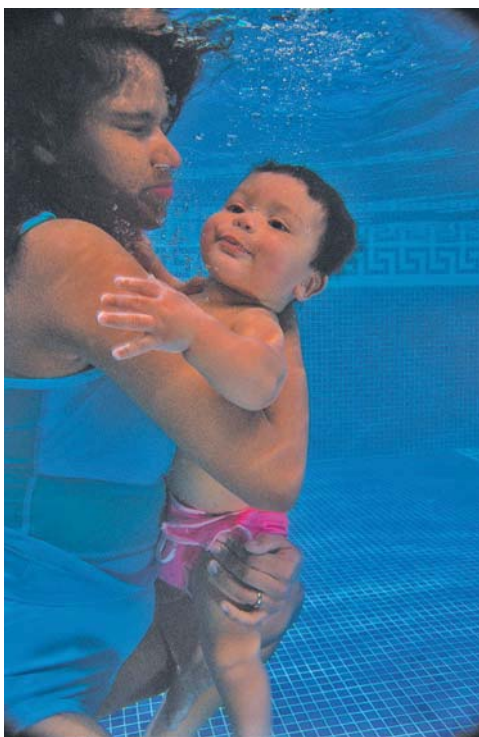
ISBN 978-5-480-00205-8 (Россия)  
ISBN 10-1-84215-986-0 (Великобритания)



### **Внимание!**

Прежде чем приступить к занятиям с ребенком в бассейне, обязательно обсу-  
дите с врачом возможные противопоказания. Родители должны обладать  
всей необходимой информацией о профилактических прививках и состоя-  
нии здоровья своего малыша. Родители несут всю полноту ответственности  
за безопасность ребенка. Читателям рекомендуется внимательно следовать  
инструкциям, приведенным в книге, чтобы получить максимальную пользу от  
занятий.

# Содержание



Вступление 6

часть 1

Водное начало 9

часть 2

Первые шаги 21

часть 3

Учимся держаться на воде 29

часть 4

Виды поддержек в плавании 35

часть 5

Погружения 51

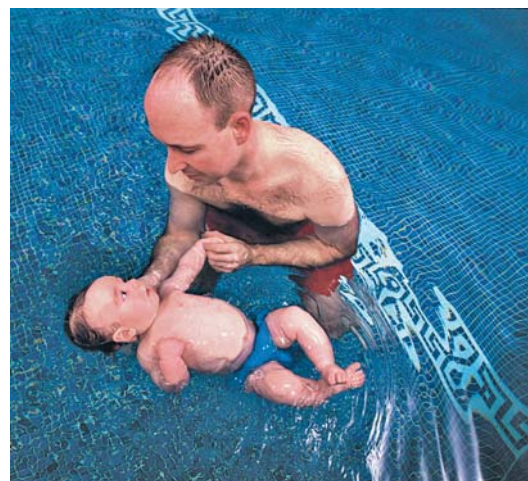
часть 6

Совместное плавание с детьми 67

часть 7

К самостоятельному плаванию 79

От автора 94



# Вступление

Процесс обучения ребенка плаванию — один из самых радостных периодов родительства. Он играет значительную роль в формировании нежной привязанности между ребенком и вами. Я уверен, что для каждого из нас незабываем восторг, который мы испытали, когда впервые познакомили своего ребенка с водой. Улыбался ли он, плакал, кричал? Большинство матерей и отцов следуют врожденному родительскому инстинкту и успокаивают ребенка поцелуями, приободряют и поощряют его до тех пор, пока он не привыкнет к воде. Но многие родители просто не знают,



△ Обучая ребенка плаванию в атмосфере радости, родитель укрепляет естественные эмоциональные узы с ним, и оба купаются в море восторга.

что делать с малышом в воде, а некоторые передают ему свои страхи и неуверенность. Знакомство ребенка с водой, начиная с первого купания в ванне и до первого посещения плавательного бассейна или пляжа на море, должно сопровождаться чувством счастья и беззаботной радости. Важно, чтобы ребенок уверенно и комфортно чувствовал себя в водной стихии, поскольку такой ранний опыт станет фундаментом для развития бесценных плавательных навыков.

Отбросить ваши страхи и сомнения поможет книга Франсуазы Фридман «Плавание для малышей». Это богато иллюстрированное пошаговое руководство детально описывает этапы развития плавательных навыков с рождения и предназначено как для родителей, желающих приобщить своего ребенка к воде, так и для тренеров по грудничковому плаванию. Ставите ли вы перед собой цель просто обучить ребенка плаванию или же стремитесь воспитать в будущем высококлассного спортсмена, которого с самого раннего возраста обучали правильным базовым навыкам, — эта книга окажет вам неоценимую помощь.

**Дэвид Бэнс,**  
старший тренер  
*Британской ассоциации любительского плавания*



Замечательная книга, которую вы держите в руках, представляет собой руководство по обучению навыкам плавания детей от рождения до трех лет. В ней представлена мягкая методика приобщения ребенка к воде, которая поможет ему полюбить водные занятия на всю жизнь.

Мёртл МакГро, доктор наук в Университете Висконсина, США, проводя сравнительный анализ развития многих видов животных, отметила, что каждый вид обладал врожденным умением самостоятельно передвигаться в воде без посторонней помощи. Ребенок же способен преодолеть в воде всего около полуметра, потому что при рождении вес его головы составляет треть от веса всего тела. Поэтому он не может поднять голову над водой и сделать вдох. Это один из навыков, которому надо учить.

Позднее Лизлот Дим (ныне покойная), профессор кафедры методологии спорта в Университете Кёльна, Германия, стала преподавать плавание младенцам. В 1974—1977 годах она исследовала эффект воздействия ранней стимуляции двигательной активности на общее развитие маленьких детей.

Статистически подтвержденные исследования свидетельствуют, что дети, начавшие заниматься плаванием с третьего месяца жизни, по сравнению с детьми контрольной группы:

1. Проявляют более раннюю и очевидную расположенность к общению с другими детьми, быстрее социально интегрируются в группы сверстников, способны эффективно справляться с трудностями такого общения.
2. Обладают большей независимостью и лучше противостоят страхам при столкновении с незнакомыми ситуациями.
3. Лучше развиты интеллектуально, обладают более четкой координацией движений и чувством равновесия.

Многолетний опыт преподавания с начала 1950-х годов дает мне право с уверенностью утверждать, что раннее плавание предоставляет ребенку уникальные возможности и очевидные преимущества. Поэтому «Плавание для малышей» — настольная книга для каждого ответственного, думающего родителя.

### **Вирджиния Хант Ньюман,**

основатель Международного конгресса *World Aquatic Babies Congress*

▷ Навыки раннего плавания помогут вашему ребенку стать сильнее, развить выносливость, координацию движений и уверенность в себе.









# Водное Начало

**Новорожденные дети чувствуют себя в воде, как в родной стихии, потому что провели в околоплодных водах целых девять месяцев до рождения на свет. Игры с ребенком в воде великолепно помогают родителям расслабиться и наладить контакт с малышом, а также развить его физические и интеллектуальные возможности, укрепить уверенность в себе.**

# Несколько слов от автора

10

водное начало

На создание книги, которую вы держите в руках, меня вдохновила моя жизнь в верховьях Амазонки. В начале 1970-х годов мне посчастливилось провести много прекрасных полуденных часов на водоемах, в которых местные индейцы со своими детьми предавались радостям купания. Для меня стало невероятным удовольствием наблюдать, как родители учили своих малышей плавать в непринужденной и игровой манере. Позже я познакомилась с разнообразными подходами к вопросу обучения плаванию младенцев в разных частях света. Я переработала эти методики, обучая собственных четверых детей, и эти наработки легли в основу подхода *Birthinglight*, который описывается в этой книге. Основная цель в данном случае – передать родителям на Западе умение воспитывать детей в атмосфере безмятежного счастья. Этим умением в совершенстве владеют индейцы Амазонки и полинезийцы. Развитие навыков уверенного поведения в воде позволит и детям, и вам испытать чувство истинного наслаждения во время совместных занятий плаванием.

## Как использовать эту книгу

Книга представляет собой сборник последовательных упражнений, которые вы сможете выполнять с

### НА КАЖДОМ ЗАНЯТИИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ И КОМБИНИРОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ:

- Поддержки, стимулирующие движения ногами и позднее – руками.
- Плавание с ребенком, чтобы он испытал и запомнил ощущение движения в воде вместе с вами.
- Погружения под воду, ныряния в глубину или прыжки в воду.
- Игры на развитие навыков и просто для развлечения.

Большинство детей предпочитают заниматься в достаточно быстром темпе, и это не позволяет им заскучать.

ребенком в воде. Эти упражнения укрепляют организм малыша, способствуют гармоничному развитию младенческих рефлексов и их превращению в осознанные плавательные движения. Поэтапные упражнения в каждой серии разработаны для разных возрастных групп, начиная с рождения, постепенно переходя к более усложненным версиям. Приступая к занятиям в бассейне, руководствуйтесь возрастом вашего ребенка и выбирайте уровень практики, подходящий именно ему. Не спешите и последовательно пройдите все этапы освоения навыков. Если вы начинаете занятия с ребенком, которому больше шести месяцев, особо уделите внимание безопасности погружений.



△ Ощущения счастья и безопасности в воде — основы плавания.

В каждом разделе описаны очень мягкие движения, подходящие и малюткам, и деткам постарше, впервые осваивающим водную стихию. Для начала попробуйте выполнить несколько таких упражнений. Переходите к более сложным вариациям только тогда, когда вы сами и ваш ребенок полностью освоите базовые. Свободно комбинируйте упражнения и составляйте свои собственные, разнообразные уроки.

Занятие в теплой воде по продолжительности не должно превышать 10–20 минут для ребенка младше 12 недель и 30–35 минут для ребенка старше. Начните с проработки поддержки и удержания на плаву, затем переходите к совместному плаванию, погружению и играм на том уровне, к которому готов ваш малыш. Младенцы достаточно консервативны, и им вполне достаточно позаниматься чем-то одним в течение 10 минут. По мере роста ребенок скорее предпочтет больше разнообразия. Никогда не стойте неподвижно в воде с ребенком (например, разговаривая с другим родителем), двигайтесь или плавайте с ним. Если вы хотите сделать небольшой перерыв, присядьте на ступеньки или бортик



◁ В воде родители общаются с детьми, не отвлекаясь ни на что другое.





◁ Ранние погружения помогают ребенку почувствовать себя в воде, как в родной стихии. Большинство детей от года и старше начинают плавать под водой и всплывают на поверхность, чтобы сделать вдох.

11

водное начало

бассейна и приласкайте малыша или поиграйте с ним.

Наши рекомендации можно использовать во время организованных занятий с инструктором или же в самостоятельных занятиях с друзьями. Если вы уже ходите на групповые занятия, заранее предупредите инструктора, чему бы вы хотели научиться, например погружению с ребенком (бассейны имеют свои правила относительно родительских занятий с младенцами).

## Как часто заниматься

Ни одному ребенку не удастся пройти путь к самостоятельному плаванию без задержек и скачков. Поэтому очень важно, чтобы вы приводили ребенка в бассейн регулярно: как минимум раз в неделю, но в идеале – два. Ежедневное плавание во время отпуска, как правило, приводит к серьезному прорыву в развитии плавательных навыков. Ваша роль «водного родителя» подвергнется серьезному испытанию, когда малыш, как вам кажется, надолго застрянет на одном месте и совсем не прогрессирует. Но в один прекрасный день, когда вы меньше всего будете этого ожидать, произойдет очередной мощный скачок вперед. Если ко времени вашего первого прихода в бассейн ребенку больше четырех месяцев, можно ожидать регресс между третьей и четвертой неделями занятий. Не падайте духом и, главное, не спешите делать вывод, что ваш малыш не любит воду. Подобная реакция – часть нормального процесса адапта-

ции. Если же ребенок продолжает вести себя беспокойно во время занятий в воде, а на суше в целом ведет себя нормально, проконсультируйтесь с врачом по поводу ушных или кожных заболеваний. Если ребенку нравится играть в ванне, а в бассейне – нет, попробуйте перейти в другой бассейн и начните с самых базовых, простых движений.

Для ребенка очень важна регулярность. Если вы пропускали занятия с ребенком младше шести месяцев в течение четырех недель подряд, начните сначала – с самых простых упражнений. Это существенно для ребенка, который пропустил занятия по причине плохого самочувствия или болезни. Если же вы пропустили более месяца занятий и вашему малышу при этом меньше года, момент перехода от рефлексов к осознанным движениям может быть упущен. В этом случае придется больше использовать плавучие средства поддержки. Привычки тоже важны. Малыши хранят очень яркие воспоминания о первых месяцах в бассейне, и от недели к неделе у них возникают все новые впечатления. Действия, которые малыши воспринимают как часть плавания – от общения в раздевалке до перекуса после занятия, – укрепляют позитивное отношение к воде и позволяют им с радостью предвкушать очередной поход в бассейн.

Основной акцент в книге сделан на том, чтобы помочь ребенку научиться плавать, а для этого он должен понимать воду. На каждом эта-

пе развития ребенка ваша непостоянная задача состоит в том, чтобы физически как можно меньше поддерживать его в воде, пока малыш не будет готов самостоятельно поплыть. Уважайте индивидуальный ритм развития ребенка и не скупитесь на похвалы, проявления любви и доверия.

### НЕКОТОРЫЕ БАЗОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Избегайте двусмысленных инструкций в адрес ребенка, особенно если вы сами испытываете внутренний страх перед водой. Признайте, что вы привыкаете или что вы не очень храбрый человек. Главное – не скрывать свои чувства. Ваша внутренняя паника передастся ребенку и спровоцирует у него аналогичную реакцию. Каждый раз, когда вы испытываете подобный страх, факт его признания поможет вам постепенно преодолеть его.
- Выработайте четкие правила поведения в бассейне и определите, что разрешается, а что – нет. Когда малыши выбегают из бассейна, семеня по ступенькам или стоят на бортике в опасной близости от края, действуйте спокойно и твердо, без паники. Не произносите часто громкое «нет», лучше отвлеките ребенка на другой вид активности и объясните ему, что в бассейне есть четкие правила и их необходимо выполнять.
- Всегда уходите из бассейна только в позитивном настроении. И начало, и окончание занятия одинаково важны для возникновения счастливых воспоминаний. Малыши очень любят прощаться с бассейном.

# Польза от занятий ранним плаванием

12

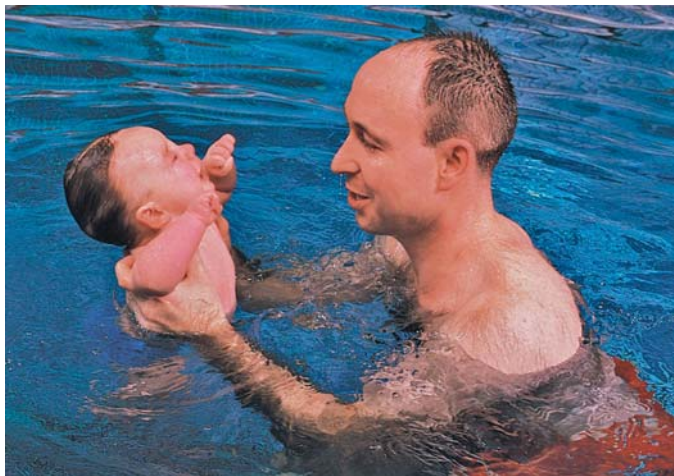
водное начало

Плавание оказывает на ребенка разностороннее благотворное воздействие. Помогая ему научиться самостоятельно плавать, и родитель переживает уникальный и очень радостный опыт. Если вы плаваете вместе с малышом и показываете ему, как держаться на воде при минимальной поддержке, он без труда перейдет от врожденных рефлексов к осознанным движениям. При этом важно поощрять свободное движение в воде, что, собственно, и поможет ребенку научиться плавать, когда он будет физически и эмоционально к этому готов.

И все же это не только игры в воде. Речь идет о тщательно разработанных методиках поэтапного развития навыков плавания, основанных на многолетнем опыте работы на занятиях *Birthlight* с самыми разными возрастными группами.

## Мотивация

Возможно, вы прекрасно плаваете и хотите, чтобы ваше чадо тоже умело плавать. Или же в детстве вас сильно напугали в воде, и вы желаете избавиться от собственных тревог и оградить ребенка от подобных чувств. Или вы рожали в воде и после родов твердо уверены, что ваш малыш – прирожденная амфибия, а вода – среда для активных игр и развития ребенка. В любом случае, если вы



◁ В воде, играя и расслабляясь, папы еще больше сближаются со своим малышом. Плавание может стать первым видом спорта, которым вы занимаетесь со своим ребенком. Практика совместных увлечений останется с вами на всю жизнь.

будете последовательно осваивать движения, представленные в этой книге, ваш малыш, несомненно, поплывет. В редких случаях это происходит к концу первого года жизни, чаще в течение второго и иногда – на третьем году. При этом во время обучения усваиваются незаменимые навыки поведения на воде в соответствии с возрастными особенностями.

## Близость родителей, их участие

Большое достоинство занятий ранним плаванием состоит в том, что они предполагают тесное взаимодействие родителей и детей. Старайтесь извлекать из них взаимную пользу и радость – чем больше удовольствия получают малыши, тем более довольны и счастливы родители.

## Мягкий подход

Иногда при первом знакомстве с большой водой ребенок не испытывает положительных эмоций. Но малыша можно ненавязчиво убедить в том, что вода – это прекрасно

и весело. Делать это нужно очень мягко, с любовью, нежно поощряя его успехи. Суть такого мягкого подхода в том, чтобы ребенок приобретал все основные навыки в игровой манере, без травмирования психики. Такая позитивная модель остается в подсознании малыша на всю жизнь и очень пригодится ему, когда он вырастет. Это намного эффективнее приказов и жестких команд, которые лишь подавляют его или провоцируют излишнюю эмоциональную реакцию на возникшие сложности.

## Взаимная польза

Родителю также очень полезны занятия плаванием с маленьким ребенком. Забудьте о задаче научить малыша плавать. Если вы проводите время в воде с радостью и получаете истинное удовольствие от процесса, цель будет достигнута сама собой. Занятия плаванием помогут вам лучше узнать своего малыша и, возможно, наладить с ним эмоциональный контакт. Плавание с ребенком может помочь и в случае, если вы испытываете глубокий страх перед водой. А еще плавание доставит радость от игры, которую многие из нас разучились переживать по мере взросления, и научит лучше понимать личностные особенности вашего ребенка.



◁ Младенцы, испытывающие неуверенность в воде, могут продолжать «кататься» на маме или папе до тех пор, пока не почувствуют, что готовы пуститься в самостоятельное путешествие по изучению водного пространства.



▷ Первое знакомство младенца с водой должно происходить очень продуманно и с любовью. Все органы чувств малыша вовлекаются в этот процесс, и наша перво-степенная задача — максимизировать положительные ощущения ребенка.

## Физиологические аспекты

Ученые доказали, что малыши-пловцы показывают лучшие результаты в разнообразных тестах на социальное, двигательное и личностное развитие, хотя эти показатели можно отнести и к общему качеству воспитания. Дети, развивающие ранние плавательные навыки, зачастую более активны, не имеют проблем с режимом питания, бодрствования и сна. К тому же раннее плавание, как и у взрослых людей, стимулирует сердечно-сосудистую, дыхательную функции организма и в целом укрепляет здоровье.

У ребенка, который с самого раннего возраста занимается плаванием, гораздо быстрее наращивается мышечная масса. Такой малыш лучше и раньше сверстников начинает подтягиваться за ручки, вставать и ходить. Трансформация рефлекторных движений в осознанные благодаря занятиям в воде, как правило, способствует раннему развитию координации.

Кроме того, занятия в воде стимулируют все органы чувств — осяза-



ние, слух, зрение, вкус и обоняние. Физический и зрительный контакт с родителями особенно важен для недоношенных малышей или детей с ограниченными возможностями.

## Психологическое развитие

Раннее плавание способствует гармоничному развитию личности ребенка. Робкие дети учатся рисковать, а шумные и смелые — быть более осторожными. В тот момент, когда малыши осознают, что они сами способны двигаться в воде, они обретают независимость и уверен-

ность в себе. Вода учит адекватно реагировать на нестандартные ситуации уже в раннем возрасте.

## Безопасность

Утопление — вторая по распространенности причина смерти в результате несчастного случая среди детей в развитых странах. Более 50 процентов таких трагедий приходится на районы вблизи водоемов. Ни один метод обучения раннему плаванию не способен гарантировать, что ребенок не утонет, но благодаря таким занятиям у ребенка больше шансов выжить при случайном падении в воду.

Как только ребенок научится подплывать обратно к бортику, можно считать, что его нахождение в воде безопасно. И все-таки закрепление навыков поведения на воде займет еще несколько месяцев. Вам следует все время сохранять бдительность! Плавающие дошкольники младшего возраста также находятся в группе риска из-за излишней самоуверенности. Особую осторожность взрослым следует соблюдать в промежуточный период, когда младенцы начинают плавать, но еще не научились всплывать на поверхность для вдоха.



◁ Чуть-чуть поддерживая малыша в воде, мы помогаем ему открыть для себя сущность плавания в том ритме, который ребенок выбирает для себя сам.



# Наиболее распространенные вопросы

14

водное начало

Родители, приступающие к занятиям, как правило, задают схожие вопросы.

## Насколько безопасно для ребенка погружение под воду?

В книге представлена точка зрения, по которой при погружении под воду младенцы в первые месяцы жизни автоматически задерживают дыхание, переходя в режим экономии кислорода.

Когда ребенок погружается под воду, в организме включаются приспособительные механизмы, позволяющие переходить на более экономный режим работы: замедляется сердечный ритм и за счет сужения сосудов кожных покровов происходит перераспределение кровообращения от периферии к органам жизнеобеспечения. Эти механизмы запускаются не только при полном погружении тела, но и при опускании в воду лица ребенка. При попадании воды в рот происходит ларингоспазм – непроизвольное закрытие надгортанного хряща (надгортанника) над голосовой щелью, что препятствует проникновению воды в легкие. Таким образом, при кратком погружении ребенка даже несколько раз за занятие вы не подвергаете его никакому риску.

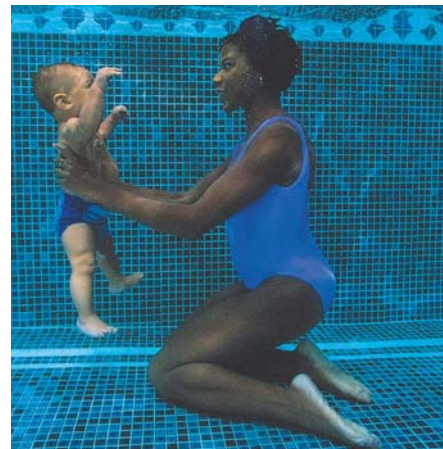
И все же необходимо помнить, что ребенок может наглотаться воды, которая будет скапливаться в желудке и может привести к потенциально опасному состоянию – водной интоксикации. Когда малыш находится в воде в положении на животе, следует внимательно следить, чтобы он не заглатывал много воды. Если даже время от времени ребенок глотает воду, риск отравления очень невелик. Водная интоксикация – достаточно редкое явление, симптомами которого являются сонливость, раздражительность и рвота. Если у вас есть причины для беспокойства, немедленно обратитесь к врачу.

## Когда можно начинать занятия с младенцем?

В период с рождения до девяти месяцев дети легко приспосабливаются к водной среде. Чем позднее ребенок начнет занятия, тем больше вероятность того, что он станет сопротивляться незнакомым ощущениям и испытает страх. Мой личный опыт свидетельствует, что оптимальный возраст для начала занятий – промежуток между шестью и шестнадцатью неделями после рождения. Многие родители предпочитают дождаться проведения профилактических прививок, в особенности от полиомиелита, но в любом случае выбор за вами. Если сомневаетесь – проконсультируйтесь с врачом.

## Когда мой ребенок научится плавать?

Многие родители хотят увидеть своего малыша самостоятельно плавающим совсем скоро после начала занятий. Некоторые дети могут сво-



△ Большинству детей очень нравится погружаться под воду, особенно если вы находитесь в поле их зрения.

бодно двигаться в воде уже после нескольких занятий, но крайне редки случаи, когда они могут самостоятельно и целенаправленно перемещаться в воде раньше, чем в начале второго года жизни. Получайте удовольствие от занятий, а не стремитесь к быстрым результатам и

## ЛАРИНГОСПАЗМ И РЕФЛЕКС НЫРЯЛЬЩИКА

При попадании воды в верхние дыхательные пути новорожденных и младенцев активируется сложный безусловный рефлекс. Непроизвольный спазм приводит к закрытию надгортанника над голосовой щелью, и доступ воды в легкие через трахею перекрывается. При этом организм перенаправляет обогащенный кислородом кровоток к мозгу и сердцу в момент прерывания дыхания. В совокупности эти механизмы нацелены на спасение жизни.

### ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Ларингоспазм не позволит малышу вдохнуть воду в легкие, но он не блокирует пищевод, ведущий в желудок. Дети время от времени глотают воду. Некоторые делают это чаще других. Поэтому затяжные и частые погружения, которые могут привести к водной интоксикации, нежелательны.
- У некоторых детей действие автоматической задержки дыхания выражено сильнее, чем у других. К тому же ее активность угасает с возрастом. Между девятью месяцами и тремя годами жизни малыш научится осознанно задерживать дыхание, и запустятся соответствующие комплексные приспособительные механизмы.







впечатляющим достижениям. Зачастую такой подход имеет обратный эффект.

### Что делать, если мой ребенок не любит воду?

Каждый ребенок уникален. Одним новорожденным вода нравится больше (особенно детям с большим количеством жировой ткани), другим – меньше. Внимательно следите за своей реакцией и словами, которые вы произносите, если ребенок плачет в ванне или бассейне. Не спешите делать вывод, что он не любит воду. Убедитесь, что вода достаточно теплая, успокойте его и постарайтесь сделать так, чтобы у малыша возникали приятные ассоциации.

### Существуют ли какие-либо риски для здоровья ребенка на занятиях в воде?

Общественные бассейны, за которыми хорошо следят и которые правильно эксплуатируются, представляют собой гораздо меньшую опасность для здоровья ребенка, чем частные бассейны или ваша домашняя ванна. Бактерии в бассейне уничтожаются хлорированием. Будьте особенно осторожны с маленькими детьми при купании в озерах и играх на пляже – загрязнение окружающей среды остается серьезной проблемой. Не привитые от полиомиелита дети находятся в зоне особого риска.

Плавающие малыши не более склонны к ушным инфекциям, чем другие дети. Только при разрыве барабанной перепонки вода может попасть через наружный канал в

среднее или внутреннее ухо и вызвать ушные инфекции. Очень полезно сформировать здоровые привычки после занятий плаванием: поверните ребенка сначала на один бок, затем на другой, чтобы удалить остатки воды из ушей. Затем тщательно высушите их полотенцем. В холодную, ветреную или дождливую погоду не забудьте надеть малышу шерстяную шапочку, когда пойдете домой.

Если ребенок испытывает незначительное недомогание, занятие плаванием не ухудшит его состояния. Плавать нельзя, если малыш болеет острыми респираторными и инфекционными заболеваниями. На самом деле плавание даже может избавить ребенка от обычной простуды и придать ему силы.

Если у ребенка экзема, ему, возможно, не стоит плавать в хлорированном бассейне. После одного-двух занятий вы сможете понять, есть ли реакция. В случае ухудшения обратитесь к врачу.

### Можно ли кормить ребенка перед занятием плаванием?

Совсем маленьких детей можно кормить в любое время, в том числе и непосредственно перед занятием. Изредка малыш в воде может срыгнуть молоко. Если ребенок уже перешел на твердую пищу и его покормили прямо перед плаванием, в воде его может вырвать. Поэтому стоит избегать перекусов перед

Малютку можно накормить прямо у бортика бассейна непосредственно перед входом в воду.

Возможно, вам предстоит пережить затяжные периоды, когда ребенок никак не хочет слезать с рук и начинать самостоятельно двигаться в воде. В конце концов, это его личное решение – динамика развития каждого ребенка уникальна.

приходом в бассейн, но не забудьте захватить с собой здоровую еду для кормления после занятия.

Громкая отрыжка в воде – совершенно нормальное явление для младенца. Поздравьте своего малыша! Если малыш икает, избегайте погружений, поскольку в таких случаях он может непроизвольно заглатывать воду.

### Что делать, если ребенок «сходил» прямо в воду?

Если это случилось, сохраняйте спокойствие, вынесите ребенка из воды, не выражая смущения или беспокойства. Небольшое количество фекалий можно выловить сачком или оно быстро отфильтруется. Подобные ситуации могут произойти с кем угодно. Главное – относиться к ним с юмором. Сейчас продаются специальные плавательные подгузники, это очень практичное решение проблемы.

### Если я не умею плавать, могу ли я обучать плаванию своего ребенка?

Да, это шаг в правильном направлении. Однако убедитесь, что вы можете сохранять спокойствие, необходимое, чтобы, скажем, суметь самостоятельно встать на дно бассейна, если вы нечаянно поскользнетесь с ребенком на руках.



# Естественные плавательные рефлексy

16

водное начало

Недавние фотографии «подводных» младенцев, абсолютно беззаботных и расслабленных, рядом с которыми нет взрослых, создают впечатление, что дети действительно плавают и, вообще, они существа амфибии. Это заблуждение. Чтобы подняться к поверхности воды и сделать вдох, ребенку нужно набраться сил и научиться контролировать свои движения. Дети до восьми месяцев без посторонней помощи не могут это сделать. С рождения и до шести месяцев ребенку можно предложить освоить задержку дыхания, тренировать рефлексорные движения руками и ногами, но в этом возрасте они еще не могут выпрямить руки, работать ногами наподобие ножиц или поднимать голову для вдоха.

## Методика *Birthlight*

Цель метода – укрепление плавательных младенческих рефлексов, которые к концу первого года жизни должны смениться осознанными движениями рук и ног в воде. Большинство младенческих рефлексов бесследно исчезает после шести месяцев, если они не поддерживаются регулярными активными упражнениями. Прежде всего вам предстоит научиться распознавать рефлексy вашего ре-



бенка, затем использовать определенные движения для их стимулирования и укрепления, после чего малыш научится производить эти движения осознанно. Чем больше вы сами расслаблены и чем раньше вы начнете заниматься, тем сильнее будут рефлексy вашего ребенка.

Метод *Birthlight* основан не только на использовании рефлексорных движений ребенка, но и на врожденной способности малышей учиться через подражание. У младенца уйдет около года, чтобы научиться имитировать конкретные движения, месяц за месяцем он будет запоминать, что вы делаете в воде, и постепенно все более точно будет повторять позднее. Именно поэтому проще плавать с младенца-

◁ Поддержка ребенка на животике лицом к вам помогает запустить рефлексорные резкие движения ногами, позволяющие ему продвигаться в воде поближе к вам. Не забудьте спуститься поглубже в воду, чтобы находиться на одном уровне с ребенком.

ми, нежели пытаться их «научить» плавать, нырять вместе с ними, нежели просто опускать их под воду для тренировки задержки дыхания. Если вы не умеете плавать, вместе с ребенком откройте для себя этот мир.

## Плавательный рефлекс

Плавательный рефлекс – самый базовый рефлекс в раннем плавании. Он заключается в автоматическом запуске резких движений рук, ног и туловища, наподобие движений лягушки. Они позволяют ребенку самостоятельно продвигаться вперед по воде на небольшие дистанции. Укрепление этого рефлекса помогает ребенку перейти от непроизвольных к осознанным движениям ногами, если заниматься с ним в бассейне в возрасте четырех-восьми месяцев. Рефлекс проявляется как в положении на спине, так и на груди лицом в воде с автоматической задержкой дыхания. У малышей, занимающихся по этой методике, начнут вырабатываться собственные движения в воде, и они не будут тонуть, когда этот рефлекс сойдет на нет между пятым и седьмым месяцем.

◁ Когда ребенок, с вашей поддержкой или при помощи нудла (нудл – от англ. *noodle* – лапша, гибкая палка – аксессуар для плавания. – Прим. ред.), научится плавать рядом с вами, его движения станут более скоординированными.





▷ Навыки задержки дыхания под водой закрепляются регулярной практикой на протяжении всего первого года. Малыши учатся закрывать рот в ожидании погружения.

## Выпрямительный рефлекс

Если положить ребенка старше четырех-пяти месяцев в воде на спинку, он постарается вернуть голову в вертикальное положение. Из положения на груди он также будет стараться поднять голову над водой. Эти движения головой являются частью выпрямительного рефлекса. Упражнения, когда ребенок лежит в воде на спине, а вы поддерживаете его головку, нацелены на то, чтобы избежать стимулирования этого рефлекса. Большинство детей учатся плавать в положении на груди и имеют склонность к переворачиванию со спины в положение на животике. Некоторые малыши учатся плавать на спине и в редких случаях – в обоих положениях.

## Рефлекторная задержка дыхания

Со временем врожденные рефлексы, действующие при погружениях, уступают свои функции приобретенным навыкам задержки дыхания. При регулярных занятиях механизм намеренной задержки дыхания закрепляется уже на первом году и остается на всю жизнь. Если же вы на первом году занимаетесь с большими перерывами, нерегулярно, развитие этого механизма сбивается.

## Следите за развитием ребенка в воде

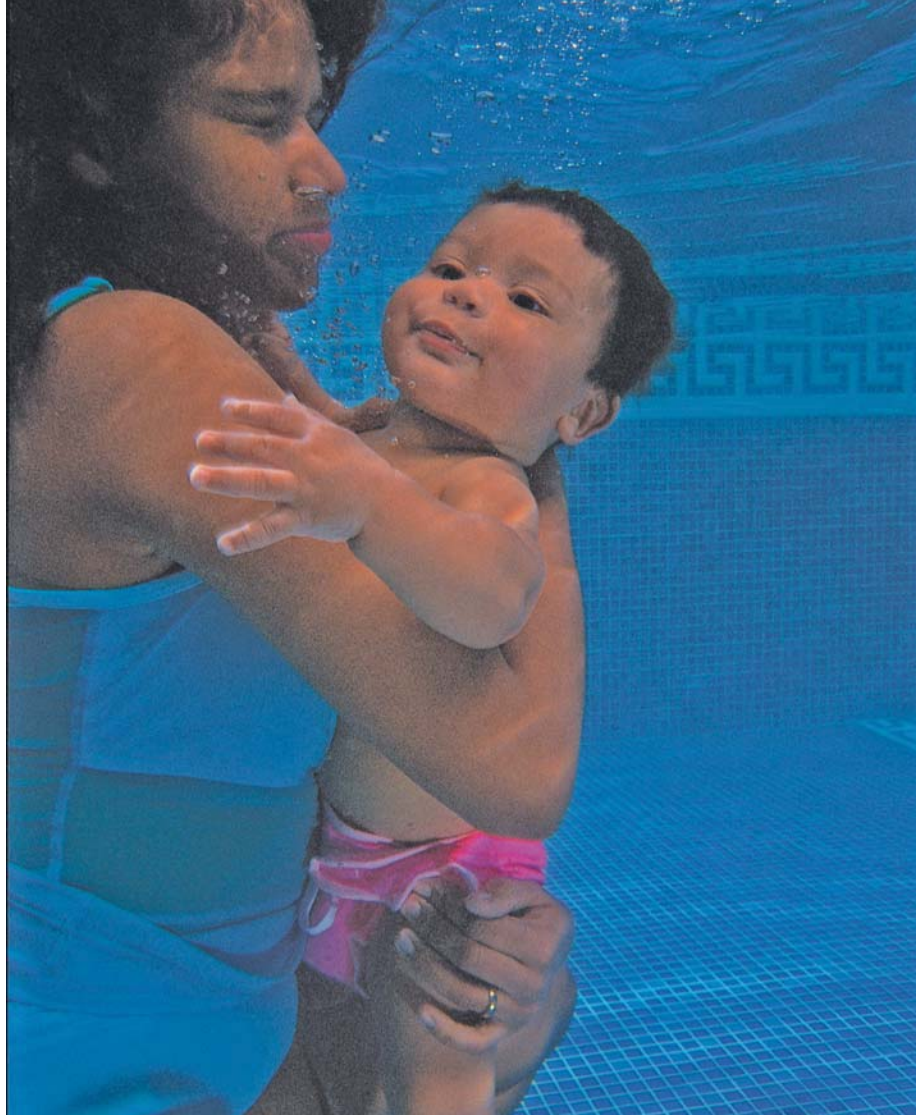
Эта методика идеально подходит для занятий с детьми младше года, хотя ее можно применять и в работе с детьми постарше – примерно до двух лет. В последнем случае, однако, подход следует немного изменить, поскольку рефлексы к тому моменту уже утрачены и может развиться боязнь воды. Расслабленная поддержка, как основной способ дать младенцу почувствовать себя в воде в безопасности, с детьми более старшего возраста должна со-

провождаться вербальными поощрениями. Выполняя вместе с малышом разнообразные упражнения в воде, родители поэтапно приобщают его к плаванию, развивают его независимость по мере роста и оттачивают навыки. Динамика развития навыков в воде никогда не бывает стабильной, и в этом смысле абсолютно неважно, как рано вы приступили к занятиям. Могут возникнуть периоды, когда ребенок «откачивается» назад, вцепляется в вас, отказываясь держаться за что бы то ни было, кроме мамы или папы. Такие явления могут длиться неделями, а иногда и месяцами. Вы можете разочароваться, решить, что все попытки привлечь малыша к раннему плаванию не увенчались успехом, или даже бросить заниматься. Важно именно в этот момент, обычно в конце первого года и начале второго, продолжить посещать бассейн несмотря ни на что. Младенцы, которые не начинали плавать до того, как они начали ходить, зачастую очень долго нуждаются в укреплении чувства безопас-

ности в воде, прежде чем решатся поплыть. В этот прекрасный день ребенок может удивить вас почти идеальным гребком!

В так называемые периоды страха расставания с матерью, освоения речи и хождения, а также при изменении привычного уклада жизни развитие плавательных навыков может замедлиться.

Неважно, когда и каким образом малыш научился плавать самостоятельно. Близкое и радостное взаимодействие с родителями остается основным приоритетом на всех стадиях развития. Именно поэтому в *Birthinglight* родителям предлагается начать обучение с расслабленного плавания с детьми и полной релаксации на воде. Благодаря умению расслабляться настолько, чтобы свободно лежать на поверхности воды и задерживать дыхание при нырянии, не испытывая никакого беспокойства, младенцы открывают для себя способность самостоятельно плавать. На следующем этапе они уже плывут навстречу тому, кого знают и любят.



# Водное родительство

18

водное начало

Тысячелетиями народы, живущие вблизи теплых водных источников, поощряли раннее плавание, позволяя детям вдоволь резвиться в неглубоких водоемах. Для полинезийцев и амазонских индейцев плавание отнюдь не является навыком, которому надо обучать. Это, напротив, естественная способность, как ходьба, и неотъемлемая часть процесса взросления. Помните, вы – самый любимый и значимый человек для вашего малыша на долгие годы. Взаимный восторг от совместного плавания глубоко воздействует на ребенка, принося ему чувство доверия и радости. Терпеливый, продуманный и, как правило, длительный процесс обучения ведет ребенка к свободному плаванию и называется водным родительством. Это может стать началом прекрасной привычки совместного досуга на всю жизнь.

## Вы – вместе

В воде родители имеют возможность пообщаться с ребенком, не отвлекаясь ни на что другое, и сблизиться с ним еще больше. И матери, и отцы часто ощущают, что общение в воде позволяет им лучше узнать своих малышей, посмотреть на них по-другому. Младенческое плавание органично дополняет детский массаж и бэби-йогу (мягкую совместную практику йоги для родителей и малышей; см. книгу Ф. Б. Фридман «Йога для малышей», Москва, Издательство «Этерна», 2009 г. – Прим. ред.). Вода – замечательный посредник между родителем и ребенком – делает возможным особенно близкий эмоциональный контакт. Получая безраздельное внимание родителя, малыш чувствует себя любимым, значимым, умелым, уверенным в своих силах. Все это помогает ему осознать свои

собственные возможности и создает сильную внутреннюю мотивацию к их развитию.

Даже если вы поначалу испытывали беспокойство по поводу занятий в бассейне, то теперь, когда вы знаете механизм действия рефлексов, все сомнения должны рассеяться. Если опустить ребенка под воду на несколько секунд, он, скорее всего, совсем не будет переживать, если только вы сами не превратите это действие в настоящую драму. При погружении ребенка (а это обязательно произойдет рано или поздно) помните, что вам необходимо сохранять спокойствие. Плавно поднимите ребенка на поверхность, не паникуя и не делая резких движений, чтобы не передать малышу ложный сигнал об опасности.

Поощрение и поддержка ребенка на пути к самостоятельному плаванию, а также умение взрослого расслабляться в воде – совершенно особый, взаимный процесс ученичества. Вода окрашивает яркими красками ваше общение, помогает вам понимать потребности ребенка и развивает родительские навыки порой самым необычным образом. Поэтому создание расслабленной и доброжелательной атмосферы на занятии – главный приоритет. В процессе занятий плаванием малыш столкнется со многими трудностями. То, как вы будете взаимодей-

ствовать с ним в подобных ситуациях в воде, непосредственно скажется на развитии личности ребенка, на его умении преодолевать разнообразные жизненные проблемы. Применяйте принцип *Birthlight*, на котором основана эта книга, – доверие и любовь помогут достичь лучших результатов.

## Хвалим как победы, так и поражения

Водное родительство показывает ребенку, что ваша любовь к нему безусловна и безгранична. Это происходит вживую, на практике, когда вы не связываете свое отношение к ребенку с его успехами и достижениями. Освоение навыков должно быть постепенным и никогда не навязываться плачущему ребенку. Похвалы, объятия, поцелуи и радость совместных свершений мотивируют младенцев переходить к более сложным задачам. Некоторые малыши отказываются заниматься определенными видами упражнений – например, прыгать в воду или погружаться под воду. Через некоторое время, когда ребенок подрастет, следует еще раз попробовать такой вид активности. Не следует думать, что освоение конкретного навыка должно произойти здесь и сейчас и что это единственный способ подвести ребенка к этапу самостоятельного плавания. Именно в

▷ Совместное плавание способствует эмоциональному сближению с ребенком, формированию у него базовых плавательных навыков.





▷ Манера общения с малышом у родителей может быть разной. Эти различия обогащают опыт ребенка и создают крепкие связи между членами всей семьи.

тот момент, когда ребенок сопротивляется сделать какое-то упражнение, он больше всего нуждается в вашем понимании и выражении любви. Очень часто дети, которые, как нам кажется, застряли на одной из стадий водного развития, обгоняют своих сверстников, преуспевших на более ранних этапах. Сопереживание успехам других детей, когда ваш топчется на месте, тоже позитивный метод воздействия. Негативное отношение ребенка к воде может измениться к лучшему лишь через несколько недель, а то и месяцев, и, конечно, сложно сохранять терпение и выдержку. Вы можете испытать настоящий шок, видя вашего энергичного и смелого карапуза превратившимся в плаксу, не слезающего с рук. Постарайтесь не впадать в уныние – ваш малыш развивается в своем темпе. Страхи живут совсем недолго, если их не игнорировать или подавлять, а справляться с ними осознанно. Пусть ребенок заново восстановится после каждого такого непростого периода, каким бы длинным и изнуряющим он ни был. Заинтересуйте малыша новыми задачами, которые помогут ему преодолеть страхи, и хвалите его даже за самый небольшой прорыв. В периоды регресса возвращайтесь к более ранним, мягким упражнениям и предоставляйте малышу возможность заниматься в воде тем, что ему доставляет больше всего удовольствия.

Сохраняйте чувство юмора – оно позволит избежать излишней драматизации отдельных ситуаций и создать легкую и беззаботную атмосферу в бассейне.

## Не приказывайте, общайтесь

В подходе *Birthing* предлагается погружать ребенка под воду только тогда, когда это доставляет ему удовольствие. Во многих школах раннего плавания применяется



очень формальный, инструктивный и достаточно жесткий подход, сориентированный на обучение ребенка выживанию в воде. Подобные техники широко применяются и для обучения навыкам задержки дыхания. На самом деле использование сигналов, укрепляющих навыки взаимодействия и общения, гораздо эффективнее. Сначала мы поощряем ребенка к подражанию родителям невербально, например демонстрируя ему, как мы задерживаем дыхание. После чего к действию добавляется вербальный сигнал, который создает ассоциацию с этим действием. Это принципиальное отличие в подходе крайне важно для вас как для воспитателя. Такое обучение детей раннего возраста близко к практикам коренных народов мира. Оно вовсе не означает, что вы не стимулируете желаемое поведение или не развиваете необходимые навыки на постоянной основе. Мотивация приходит тогда, когда ребенок понимает ожидающее его эмоциональное вознаграждение и не ждет от ваших занятий только испытания. Если ребенок заплакал, вы должны прекратить упражнение. Приласкайте малыша и только потом попытайтесь повторить его еще раз. Не думайте, что каждый раз в подобном случае вы задерживаете развитие у ребенка нового навыка. Осознайте разницу между давлени-

▷ Наблюдение за ребенком, понимание его реакции – все это принципы водного родительства.

ем и легким подталкиванием вперед, убеждением в игровой манере. Малышам предстоит постепенно научиться понимать последствия своих действий. Например, если не держаться за маму или папу во время плавания, то можно попросту плюхнуться в воду (от четырех месяцев и старше).

## Мама и папа

Водное родительство подразумевает формирование у ребенка чуткого баланса между ощущениями близости и комфорта, с одной стороны, и умением рассчитывать на себя и стремиться к новым свершениям – с другой. Мамы и папы часто по-разному относятся к детям – один от всего оберегает, другой дерзко идет на риск. Оба эти подхода могут гармонично сосуществовать и дополнять друг друга.

