

Как научить плавать ребенка до 3 лет

В младенчестве начинать занятия можно после полного заживления пупочной ранки, примерно на 2–4-й неделе жизни грудничка. В этот период еще не утрачена врожденная способность к плаванию, так как «водный» рефлекс угасает после 3-го месяца жизни.

Чтобы научить малыша плавать, на первых порах родители могут проводить занятия в обычной домашней ванне. Когда ребенок подрастет, для закрепления полученных навыков рекомендуется продолжать тренировки в бассейне детской поликлиники, яслей или детского сада.

Для безопасного проведения занятий по плаванию в домашней ванне необходимо контролировать температуру воды и не забывать о важности свежего воздуха в комнате.

До 2–3 лет малыш может самостоятельно плыть только под водой либо дрейфовать на спине, потому что его головка слишком большая и тяжелая по сравнению с телом. Чтобы младенец научился нырять, нужно отработать рефлекс задержки дыхания по команде. Например, родитель говорит: «Ныряем!» После этого он поливает затылок ребенка водой. Младенец рефлекторно задерживает дыхание. После нескольких занятий поливание водой можно постепенно заменить на короткое погружение под воду, на 1-2 секунды. Ныряние нужно чередовать с плаванием ребенка на груди или на спине с поддержкой. Через несколько месяцев регулярных тренировок малыш сможет плыть без поддержки.