

## Статья в СМИ: Грудничковое плавание.

Доказано, что двигательная активность в первые 1000 дней жизни ребенка имеет очень важное значение. Сначала ребенок учится держать голову, затем переворачиваться, ползать, стоять и, наконец, ходить. Каждое движение важно!

Многие родители отдают детей на плавание с самого раннего возраста. Ребенок осваивает новые движения и получает удовольствие. Детское плавание позволяет младенцам совершать разнообразные движения, которые они не в состоянии выполнять на твердой поверхности. Поскольку движения становятся медленнее в воде, сенсорное восприятие этих движений усиливается. Цель таких занятий — не научить ребенка плавать, а адаптировать его к водной среде и укрепить здоровье. Самостоятельно держаться на воде ребенок научится гораздо позже. Еще известно, что дети, занимающиеся водными видами спорта в течение первого года жизни, обладают лучшей моторикой.

Когда начинать? Примерно в 2-2.5 месяца, когда

- зажила пупочная ранка;
- у ребенка получается держать голову.

Что еще важно знать:

✓ не надо настаивать, если ребенок не хочет плавать, позвольте ему привыкнуть постепенно. В противном случае это может вызвать испуг и сильнейший стресс;

✓ приводите ребенка на занятия сытым, но не ранее, чем через 1-1.5 ч после еды;

✓ отлично, если ребенок выспался и в хорошем настроении и обязательно здоров.

Что получит ребенок в результате занятий:

- улучшится аппетит и сон;
- укрепится сердце и легкие, а также мышцы рук, ног и шеи;
- разовьется моторика;
- улучшится эмоциональный фон;
- в будущем ребенок не будет бояться воды.

Перед тем, как начать занятия:

- Посетите врачей: педиатра, невролога и ортопеда. Узнайте, нет ли противопоказаний и не забудьте взять справку (могут потребоваться некоторые анализы).
- Соберите вещи: подгузник для купания, банные принадлежности, запасная одежда.

Не приводите на занятия ребенка с признаками инфекции. Если вы видите, что ребенку не нравятся занятия, он стал чаще болеть, вам сложно выбрать время, собраться на занятия → отложите плавание. Делайте все по мере своих сил. Научить плавать ребенка вы точно еще успеете, а развиваться он может и дома на полу в компании интересных игрушек и фитбола. А если все складывается и ребенку занятия в радость — плавайте на здоровье!

Источник: <https://t.me/cgonrpn>