

Нырание.

При погружении в воду, используется нырятельный рефлекс, который перекрывает дыхание при попадании воды в дыхательные пути. Занятия по нырянию начинаются с обливания младенца теплой водой и проверки реакции ребёнка на текущую по лицу воду. Когда ребёнок перестаёт бурно реагировать и привыкает к текущей по лицу воде, можно переходить к погружению под воду и обучению нырянию. Препятствием к погружению является плач, икота и насморк, тогда рефлекс не сработает как следует. Перед нырянием, до того, как вода попадёт на лицо, мы используем вербальные и физические знаки, которые нужны, чтобы ребёнок понимал, когда начнется погружение. Между погружениями мы делаем перерывы, необходимые для восстановления сил младенца. Количество ныряний зависит от возраста младенца и кратно количеству месяцев. (Например: 5-ти месячный младенец может нырять 5 раз.) Ныряние - только одна часть программы обучения плавания для младенца. Приходить плавать можно, даже если младенец не будет нырять. Бассейн - это удивительный мир, где ребёнок может веселиться, играть с мячом, дураться, прыгать, лежать на воде, фотографироваться, петь, знакомиться с людьми и делать первые шаги к самостоятельности.

«Капризные» ситуации.

Плач младенца это сигнал. Если вы пришли в бассейн и младенец плачет, значит его что-то пугает или нервирует. Нельзя насильно заставлять плавать плачущего младенца. Сначала нужно найти и устранить причину плача. Плач после купания чаще всего вызван усталостью, переохлаждением или голодом. Бывают "тяжёлые дни", когда кажется, что день не удался ни у младенца, ни у его родителей. Не стоит отчаиваться. Всё равно можно прийти в бассейн, чтобы поплавать и насладиться пребыванием в воде. Если ребёнок начал капризничать во время плавания, постарайтесь его успокоить и не давайте ему долго и громко плакать, так как другие дети последуют его примеру и тоже начнут капризничать. Важнейшим аспектом является общее состояние здоровья. Заболевания являются препятствием к плаванию. Помните, что вирусы и болезнетворные бактерии эффективнее всего передаются в начале болезни при проявлении первых симптомов. При инфекционных и воспалительных заболеваниях, (таких как, воспаление дыхательных путей, ушной раковины, глаз, мочевого пузыря, а так же при кашле с мокротой, поносе и рвоте), посещения бассейна

запрещено. После выздоровления рекомендуется провериться у врача. Также о предстоящих уроках плавания с малышом рекомендуется консультация врача, если в период беременности или во время родов у матери возникли осложнения, или до начала занятий по плаванию у малыша были проблемы со здоровьем. В случае, если у ребёнка имеется заболевание атопической кожи, или его кожа очень сухая, ему необходим дополнительный уход. За день до плавания нужно хорошо увлажнить кожу кремом, и после водных процедур повторно нанести крем на еще влажную кожу.

Плавание для младенцев и маленьких детей в Риихимяки.

Спортивный центр в Риихимяки проводит уроки плавания для младенцев и детей в возрасте 1-3 года. К вашим услугам бассейн и сауна. Заказать сауну, а также ознакомиться с полным списком услуг, ценами и информацией для участия, вы можете на сайте: www.riihimaki.fi/palvelut/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/vauvauinti/ или взять буклет на информационной стойке плавательного центра. Добро пожаловать!
Почта: vauvauinti@riihimaki.fi
Телефон: 0403304734

История обучения младенцев плаванию.

Впервые обучать маленьких детей плаванию начали в Соединённых Штатах Америки в 1940 году. В Финляндии обучение появилось в 1980 году. Сегодня в мире существует множество направлений обучения младенцев плаванию, различающихся в зависимости от культурной и окружающей среды. Например, во Франции, сугубо психологический подход к плаванию без игр и прямого обучения. В Австралии и США обучение направлено на предотвращение несчастных случаев на воде. В Японии обучение маленьких детей напоминает школьный урок. В больших группах учат не только плаванию, но и также изучают цифры и цвета. Отличительной особенностью финского плавания является высокая гигиена и чередование обучения со свободным плаванием. Уроки направлены на обучение не только младенцев, но и родителей под руководством квалифицированного тренера. Вести урок плавания для детей может только тренер, обучавшийся на курсах повышения квалификации SUN и Folkhälsan и на курсах обучения плаванию

родителей с младенцами. Плавание для младенцев - это один из четырёх активных секторов SUN. Три других направления - это спасение жизни, обучение плаванию и специальное плавание.

Для младенца плавание - это приключенческое путешествие в удивительный подводный мир. Во время плавания с помощью интересных игрушек, примера взрослых и других детей младенец увлекается игрой и изучением нового. Также он активно двигается, использует воображение и развивается. Плавание - это интересное времяпрепровождение для всей семьи.

Плавание для малышей



Kotikaupunki
RIIHIMÄKI
www.riihimaki.fi

Для младенца плавание - это приключенческое путешествие в удивительный подводный мир. Во время плавания с помощью интересных игрушек, примера взрослых и других детей младенец увлекается игрой и изучением нового. Также он активно двигается, использует воображение и развивается. Плавание - это интересное времяпрепровождение для всей семьи.

Плавание для младенцев.

Плавание - это время совместной игры в теплой воде для ребёнка и родителей под надзором квалифицированного тренера. В Риихимики занятия по плаванию можно начинать посещать с 4-х месяцев, когда ребёнок уже в состоянии бодрствовать и двигаться в воде долгое время. Малыш должен весить не менее 5 килограмм, чтобы не замёрзнуть в воде с температурой +32°

Вода-стихия для ребёнка!

Вода кардинально отличается от привычной ежедневной среды обитания младенца. Эти различия предоставляют важные возможности для развития ребёнка и новые тактильные переживания в другой стихии. Воду можно увидеть, услышать, попробовать, ощутить разницу температур и испытать тактильное прикосновение воды на коже. С другой стороны, вода - знакомая стихия для младенца из околоплодных вод в животе матери, которая воспринимается как нечто родное и безопасное. Вода помогает малышу двигаться в невесомости в тех положениях, которые недоступны на суше. Преодолевая сопротивление воды, младенец развивает свои мышцы и равновесие. Вода поддерживает движения младенца и из беспорядочных движений делает их более плавными. Также вода держит руки и игрушки на уровне глаз малыша, способствуя этим развитию совместной работы рук и зрения.

Цели уроков плавания для малышей.

- Веселое и увлекательное времяпрепровождение
- Малыш учится получать удовольствие от нахождения в воде.
- Подготовка к последующему обучению плаванию.
- Повышение навыков безопасности на воде
- Создание социальных связей между родителями детей.

Подготовка к плаванию.

- Ознакомьтесь с различными информационными источниками по плаванию.
- Обсудите предстоящие уроки плавания с вашим врачом.
- В случае вашего страха воды, пробуйте преодолеть его, так как страх отразится на ребёнке.
- Приучите малыша бодрствовать к тому времени, когда будут проходить занятия по плаванию.
- Во время домашних водных процедур постепенно снижайте температуру воды до +32°, чтобы на первом занятии вода не была слишком холодной для ребёнка.
- Если беременность и роды проходили с осложнениями (или роды были преждевременные), проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом и получите разрешение на занятия плаванием для младенцев
- Желательно приобрести младенцу плавки или купальный костюм с тугими штанинами. (Под плавательный костюм подгузники не надевать).

Инструкция к домашнему купанию.

- Не купайте уставшего и голодного ребёнка.
- Купайтесь дома вместе с ребёнком.
- Набирайте много воды в ванну и во время купания плавно снижайте температуру воды с +37° до +32°.
- В домашнем купании стоит принимать участие обоим родителям.
- Во время купания разговаривайте с малышом шутливо и с разными интонациями.
- Почаще меняйте положение ребёнка в воде (на спине, на животе, на боку), стараясь держать туловище под водой, ушки тоже можно ненадолго погружать в воду.
- Не держите слишком долго малыша на спине, так как ребёнок может не услышать вашу речь и испугаться звуков под водой.
- Начните мочить голову ребёнка, поливая водой затылок и поглаживая его. Добавляйте количество воды, если ребёнку это понравилось. Не брызгайте водой на поднятое вверх личико ребёнка.
- Прекращайте купание, если ребёнок устал или заплакал.
- После купания вытрите ребёнка насухо, смажьте его кремом и тепло оденьте.

Первое плавание.

На первых занятиях малыша приучают к бассейну и воде. Родителей обучают поддерживающим приёмам и взаимодействию с ребёнком в воде. Во время плавания общаемся с малышом спокойным голосом, постоянно находимся с ним в зрительном и тактильном контакте. В воде нужно много двигаться, чтобы уменьшить возможность переохлаждения. Первое плавание длится всего лишь 10-15 минут. Прекращать купание нужно до того момента, когда малыш покинет хорошее настроение, ему станет холодно, он проголодается или устанет. В следующий раз занятия можно продлить до 30 минут в зависимости от состояния ребёнка. Когда малыш привыкнет к основным поддерживающим движениям, можно переходить к более интенсивным занятиям и играм. Помните, что каждый младенец это индивидуальная личность, развивающаяся в своём темпе. У каждого малыша своя скорость развития, которую не стоит сравнивать с другими детьми. Не стоит упорно пытаться делать из ребёнка супер пловца, нужно исходить из его возможностей. Ведь главная задача родителей открыть для себя новые семейные развлечения и сделать воду своим другом.

Приготовления к уроку плавания.

- Запаситесь достаточным количеством времени для занятий плаванием.
- Позаботьтесь об удовлетворении первичных потребностей малыша (сон, еда), чтобы в воде малыш чувствовал себя комфортно.
- Посещайте бассейн только здоровыми! - Не используйте утром увлажняющий крем, так как крем растворяется в воде и загрязняет её.
- Смойте косметику.
- Не используйте духи и дезодорант в день купания.
- Снимите украшения и часы, так как под ними скапливается грязь.
- Вымойтесь с мылом без купального костюма. Совсем маленьким детям для сохранения тепла тела достаточно вымыть попу тёплой водой.
- Расчешите, вымойте или хотя бы ополосните волосы. Соберите их в пучок или завяжите.
- После водных процедур, сходите в сауну погреться, обязательно взяв с собой подстилку для сидения. Снимите купальный костюм, в котором вы плавали, так как купальник содержит хлорированную воду из бассейна, которая испаряясь в сауне, выделяет ядовитые пары.
- После плавания постирайте купальник с мылом.