

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

Т.Д. Азаренко, О.О. Пилипко

Як рибка у воді – перші кроки:

- **аквапідготовка вагітних**
- **плавання малюків у ванні**

Методичний посібник

Затверджено Вченою радою ХДАФК

Харків
ХДАФК
2024

Рецензенти: **Ткачов С.І.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури.

Дунаєвська А.В. – кандидат медичних наук, акушер-гінеколог, лікар-неонатолог, науковий консультант методичного центру «Як рибка у воді».

Редагування: **Гора Т.М.** – тренер-викладач методичного центру «Як рибка у воді».

Азаренко Т.Д.

А 35 **Як рибка у воді – перші кроки: аквапідготовка вагітних, плавання малюків у ванні.: метод. посіб. / Азаренко Т.Д., Пилипко О.О. – Харків: ХДАФК, 2024. – 164 с.**

Методичний посібник призначений для студентів закладів вищої освіти денної та заочної форми навчання для поглибленого вивчення матеріалу дисциплін: «ТМОВС (плавання)», «Плавання та методика його викладання»,

«Оздоровче плавання», «Аквааеробіка», «Оздоровче та рекреаційне плавання», слухачів курсів підвищення кваліфікації, фахівців у галузі плавання, гідрореабілітації.

У I частині посібника викладено методику організації занять з аквапідготовки вагітних у груповому та індивідуальному форматі, що складається з 3-х етапів.

У II частині посібника викладено методику навчання плаванню дітей першого року життя в умовах домашньої ванни в індивідуальному форматі, що складається з 8 розділів.

Представлений творчий матеріал для супроводу занять з плавання (вірші, пісні) відповідно до рекомендацій постнатальної педагогіки та оволодіння батьками основ раннього плавання за авторською програмою «Як рибка у воді».

УДК 797.2(072)

© Азаренко Т.Д., Пилипко О.О, текст, 2024

© Азаренко Т.Д., Кушнір В.А., фото, 2024

© ХДАФК (ФЦБС), 2024

ISBN 978-617-552-535-7

ЗМІСТ

Частина I. ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВАГІТНИМИ У ВОДІ (РОЗВИТОК ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДИТИНИ ДО НАРОДЖЕННЯ)

Вступ	4
Засновники наукового напрямку «Аквапідготовка вагітних».....	6
Поняття «Пренатальна педагогіка».....	12
Зміст етапів аквапідготовки Вагітних.....	15
Структура уроку на різних етапах підготовки.....	17
Зміст уроку адаптивного етапу.....	18
Зміст уроку основного етапу.....	28
Зміст уроку просунутого етапу.....	38
Список використаних джерел	48

Частина II. НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ДОМАШНЬОЇ ВАННИ ЗА ОЗДОРОВЧОЮ ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»

Вступ	49
Розділ 1. Загальні положення розвитку дитини першого року життя	51
1.1. Психомоторний розвиток дитини першого року життя	51
1.2. Рефлекси новонародженого	56
1.3. Переваги ембріонального положення «жабенятко»	58
Розділ 2. Водна адаптація.....	60
2.1. Гігієна та водні процедури.....	60
2.2. Купання в маленькій ванночці.....	61
2.3. Перехід з маленької ванночки до великої ванни.....	62
Розділ 3. Спільне плавання.....	64
3.1. Адаптивний водно-ігровий період у форматі «дитина + дорослий».	64
3.2. Зміст уроків адаптивного етапу в форматі спільного плавання ...	71
Розділ 4. Структурування уроків плавання у ванні.....	85
Розділ 5.Зміст уроків плавання згідно етапів та вікових категорій.....	87
Розділ 6. Ігри у ванні	137
Розділ 7. Загартовування	148
7.1. Рекомендації щодо загартовування при домашньому догляді за малюком.....	149
7.2. Водне загартовування.....	151
Розділ 8. Поради фахівцям із супроводу сім'ї в домашніх умовах.....	154
Список використаних джерел.....	163

Частина I. ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВАГІТНИМИ У ВОДІ (РОЗВИТОК ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДИТИНИ ДО НАРОДЖЕННЯ)

ВСТУП

В сучасному суспільстві запит на здоровий спосіб життя є актуальним. Це обумовлено активним відвідуванням молоддю фітнес центрів, спортивних залів, басейнів тощо.

На стадії створення повноцінної сім'ї, планування та очікування народження дитини важливим є можливість у повному обсязі продовжувати систему оздоровчих фізкультурних занять.

Основна спрямованість занять з вагітними - оздоровлення і системне фізичне навантаження у водному середовищі, яке сприятливо впливає на підготовку до майбутніх пологів і розвиток дитини в пренатальний період.

Система запропонованих вправ успішно засвоюється за допомогою фахівця, який перебуває у воді в позиції партнерського супроводу сім'ї на різних етапах.

Залучення обох батьків в сімейну форму занять підкріплює впевненість в майбутньому успішному батьківстві.

Педагогічний та психологічний аспект впливу на майбутню дитину представлений образним супроводом занять в поетичній і пісенній формі.

Програма занять розглядається в аспекті пренатальної педагогіки, спрямованої на фізичний, інтелектуальний і психоемоційний розвиток дитини до народження.

Основні розділи представленої програми передбачають поступове введення майбутніх батьків в світ раннього дитинства, знайомлять з майбутнім досвідом самостійних занять з дитиною, раннім плаванням після народження, сприяють максимально позитивному процесу сприйняття таких занять через спільний досвід.

У даному методичному посібнику розглядаються комплекси практичних вправ з вагітними, які поділені на 3 етапи

Запропоновані комплекси спрямовані на адаптацію, освоєння і розвиток навичок плавання як у батьків, так і у немовлят в пренатальний період. З позицій пренатальної педагогіки і наукових досліджень в цій галузі рекомендований комплекс вправ готує родину до майбутніх пологів і освоєння програми раннього плавання «ЯК РИБКА У ВОДІ».

ЗАСНОВНИКИ НАУКОВОГО НАПРЯМКУ «АКВАПІДГОТОВКА ВАГІТНИХ»

Ігор Борисович Чарковський (м. Москва, Росія) вперше звернувся до ідеї та досвіду водних народжень, сприятливого впливу систематичних занять у воді, що підготовляють до пологів (з середини 60-х років минулого століття).



В основі його діяльності лежить переконання про меншу травматизацію головного мозку дитини під час пологів у воді у зв'язку зі зниженням градієнта тиску.

Подальші наукові дослідження показали, що водні пологи - це щадний режим для мозку дитини, покращення плацентарного харчування під час пологів. Відбувається підвищення еластичності тканин в теплій воді, природне знеболення та ефективне відновлення дитини після родового стресу. Про ці відкриття і досвід дізнався практично весь світ і «народження в воду» в усьому світі називають «народження за російським методом».

Неординарне мислення, смілива думка, геніальна проникливість, інтуїція, віра в ресурси і можливості людини, фантастична працездатність, пошук односторонніх по всьому світу, наукова новизна створили масштабний доробок у галузі

допологового, післяпологового періоду та раннього дитинства у водному розвитку людства.

Його ідеї і досвід продовжили вдосконалювати послідовники, батьки народжених у воду малюків, створюючи вже свої авторські напрямки в цій галузі. Це сім'ї Саргунасів, Бурачевських, Фокіних, Железнових, Гур'янових, Єрмакових, Фоміних, Китаєвих, Трунових, Любимових, Бондарь, Котляр, Данилових, Андрієвих та багато інших сімей. Всі вони створювали і продовжують створювати важливі напрямки та програми для підготовки вагітних, що ведуть до пошуку нових можливостей у розвитку сім'ї та дітей в області Аквакультури.

Можна сміливо сказати, що ми в сучасному суспільстві популяризації та розвитку раннього плавання стоїмо «на плечах» у тих, хто був першовідкривачем, і зміг не тільки отримати свій особистий досвід підготовки до пологів і гармонійну зустріч зі своїм малюком, але і зняти про це фільми, написати книги, статті, створити форуми для обміну досвідом та взаємної підтримки та інше.

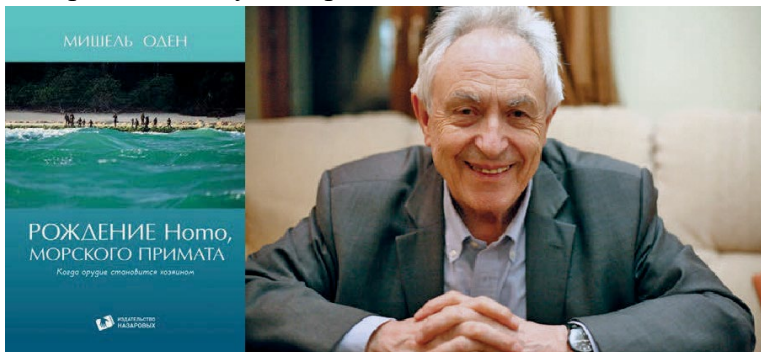
Наукові дослідження, публікації, книги належать також ряду вчених і практиків у галузі народження дитини.

Мішель Оден (м. Уаза, Франція) - лікар-акушер, вчений, новатор. Автор підходу в акушерстві, орієнтованому на фізіологічні потреби породіллі та її ресурси. Ініціатор Всесвітніх форумів і конференцій «Пологи і дослідження первинного здоров'я». Автор 17 книг, опублікованих більш ніж на 20 мовах світу, автор / співавтор понад 100 наукових статей.

Мішель Одена належить перша публікація у науковому журналі на тему водних пологів [Lancet, 1983, ii. 1476-1477].

Оден охарактеризував пологи у воді як «більш природними» і «близькими до природи» та обгрунтував свої

висновки успішною практикою пологів в басейні клініки Пітів'єрі на початку 70-х років.



Франсуаза Фрідман (м. Лондон, Великобританія) - засновник і директор Birthlight, медичний антрополог, дослідник і викладач кафедри соціальної антропології в Університеті Кембриджа.



Франсуаза тривалий час жила в долині річки Амазонка в Перу, де вона проводила свої антропологічні дослідження. Перебуваючи там, вона виносила і народила двох дітей. Підхід місцевого населення до вагітності, пологів і материнства настільки надихнув Франсуазу, що після повернення до Великобританії вона вирішила поділитися отриманими знаннями.

Маючи досвід інструктора з плавання вона також розробила оригінальні методики Раннього Плавання (Інфант Акваікс) і Аква-йоги.

Поступово попит на такі заняття все збільшувався, і одного разу настав час поділитися цим знанням зі світом. Було видано кілька книг і виготовлений ряд навчальних фільмів. Франсуазі стали надходити запити від батьків і фахівців, які користувалися цими матеріалами, на проведення навчальних тренінгів. Тоді і виникла освітня структура Birthlight

Гарольд Далл (м Массачусетс, США) - засновник методу Вацу або Ватсу (англ. watsu; від англ. water - вода і яп. АЦУ - масаж шиацу) - напрямок альтернативної медицини, форма терапії в теплій воді, різновид гідрокінезотерапії. Цей вид терапії використовується у відновлюючій медицині, СПА і спорті в деяких країнах.



Метод був розроблений у 1980 році. Багато років Гарольд Далл навчався в Японії техніці Дзен Шиатсу. У процесі практики у нього виникла думка перенести основні ідеї Шиатсу в теплу воду джерел Харбін Хот Спрінгс, де він жив. Тепла вода вже сама по собі сприяє глибокому розслабленню, а в поєднанні з точковим масажем ефект перевершив очікування. Так народилася техніка WatsuWatsu, назва якої складалося з двох

слів: "Water" вода і "Shiatsu" Шиатсу. Згодом Ватсу перетворилася в окрему практику і також пропонується для вагітних.

У світі Ватсу представлена Всесвітньою Асоціацією Водних тілесно-орієнтованих практик WABA (World Aquatic Bodywork Association).

Олександр Кобаса (м. Київ, Україна) - лікар акушер-гінеколог з багаторічним досвідом роботи з вагітними, перинатальний психолог, автор спеціалізованих курсів з підготовки до пологів та методики гідрокінезотерапії для вагітних і відео-курсів «Комплекс гідрокінезотерапії для вагітних» (2008 р.) і «Психофізичне і ситуативне моделювання комплексів гідрокінезотерапії для вагітних» (2008 р.)



Жанна Леонідівна Козина (м. Харків, Україна) - автор книг і курсу для вагітних з підготовки до пологів «Розкриття квітки», доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри ХПУ ім. Г. С. Сковороди, автор наукових досліджень і наукових публікацій в галузі спорту і фізичної культури для різних груп населення.



Сучасний запит і розвиток альтернативних недержавних форм навчання фахівців в галузі супроводу сім'ї на етапах очікування дитини, народження, раннього та дошкільного віку в 2010 році за підсумками дружніх спільних ініціатив з програмою «Як рибка у воді» започаткував створення Міжнародної асоціації підтримки і розвитку раннього і грудничкового плавання та організацію і проведення численних міжнародних конференцій в співтоваристві.

Єфименко Миколай Миколаевич (м. Краматорськ, Україна) – доктор педагогічних наук, професор кафедри прикладної психології та логопедії, Бердянського державного педагогічного університету, автор державних програм по оздоровленню та розвитку дітей і дорослих.



Катерина Любимова, Наталя Дворяшина - засновники Міжнародної асоціації підтримки та розвитку раннього і грудничкового плавання з 2011р.



ПОНЯТТЯ «ПРЕНАТАЛЬНА ПЕДАГОГІКА»

Пренатальна педагогіка, молода наука, яка налічує трохи більше 30 років, історія якої сягає мудрого спадку наших предків. Вони були переконані в тому, що не зарано говорити про виховання малюка ще до його народження. Тому в сучасному побуті з'явилися такі поняття, як ***пренатальна педагогіка, пренатальне навчання, пренатальне виховання.***

Педагогіка (з грец. *paiciaσoσike* - веду) - це наука про виховання людини та навчання молодого покоління. Слово «пренатальний» (< пре... і лат. *naiaiz-* який стосується пологів) – перед пологовий, пов'язаний з дітородінням і допомогою породіллям.

Сучасна пренатальна педагогіка черпає знання з пренатальної та перинатальної психології (вона формується як окрема наукова дисципліна), акушерства, гінекології, педіатрії, неонатології.

Пре- і перинатальна педагогіка - галузь педагогіки, що вивчає комплексний вплив різноманітних засобів (через музику, сприймання творів мистецтва, природу, спілкування тощо), отриманих естетичних вражень, позитивних емоцій на вагітну жінку, ненароджену та новонароджену дитину, сімейну систему в цілому з метою оптимізації розвитку дитини у допологовий період та на першому році життя.

Відокремлення галузі пре- і перинатальної педагогіки пояснюється, з одного боку, розвитком науки й отриманням численних фактів, що свідчать про ранній розвиток психічних функцій дитини, можливість встановлення з нею зворотних зв'язків. З другого боку, виникло розуміння, що профілактика ускладнень перебігу різних етапів репродуктивного процесу значною мірою залежить від наявних у майбутніх батьків уявлень про можливості та особливості розвитку дитини у допологовий період, навичок спілкування з нею, сформованих стереотипів правильної поведінки.

Завдання педагогів — пропагандувати серед молодих батьків пренатальні знання. Для цього хоча б у найзагальніших рисах треба знати ті «вершинні» якості та умови формування їх у дитини у пренатальному періоді.

Пренатальна педагогіка - це цілеспрямований, усвідомлений вплив на дитину, яка ще не народилася, з метою поліпшення його інтелекту, формування певних якостей особистості, зміцнення нервової системи і здорового розвитку дитини в цілому.

На початку ХХ сторіччя був виявлений цікавий факт: в мозку новонароджених було виявлено багато атрофованих нейронів. Вчені припустили, що це відбувається під час внутрішньоутробного розвитку через їх незатребуваності, тобто дитина втрачає частину свого інтелекту ще до народження.

Це відкриття перевернуло уявлення вчених про сутність допологового виховання і призвело до виникнення і формування наук: пренатальної педагогіки і психології. Доведено, що діти, які мають досвід оздоровчих, пізнавальних, розвиваючих впливів через організм матері, народжуються фізіологічно і емоційно більш зрілими, випереджають однолітків за всіма видами психічних і психомоторних реакцій.

Для просвітницької ініціативи про досягнення в області пренатальної педагогіки і психології, для формування мотивації у майбутніх батьків до занять в допологовій період, фахівцям необхідно підібрати слова, що переконують і надихнуть сім'ю включитися в систему оздоровчої аквапрограми на етапі очікування дитини.

Наприклад: *«Майбутні матусі й татусі! Нове маленьке життя зародилося таємничим дивом у вашого серця. "Я ПРИЙШОВ!" - І кожен ваш день наповнився очікуванням зустрічі. Якою вона буде? Вибір за вами ...»*

Ми запрошуємо Вас на цікаві заняття з аквапідготовки до усвідомленого батьківства, в подорож за новими можливостями в розвитку Вас і вашого майбутнього малюка.

Вода - символ життя , вона і є будинок маленького, нового життя всередині Вас.

Ваше тіло огортає тепло, ви в невагомості ...

Це відчуття Вам добре знайоме: коли ви теж готувалися народитися і це допомагає налаштуватися на хвилю вашого малюка, і ви стаєте єдиним цілим.

Вода - дивовижне джерело енергії. Вона наділяє Вас життєвою силою, необхідної для Вас обох. Ви чуєте шум моря, звуки дельфінів ... Вода знає і пам'ятає всі ці звуки і дарує вам.

Вода - символ жіночності. Вона несе стан гармонії з собою і зі своїм малюком.

ЗМІСТ ЕТАПІВ АКВАПІДГОТОВКИ ВАГІТНИХ

Адаптивний етап

На перших заняттях з вагітними, дуже важливий психологічний комфорт сприйняття запропонованої системи вправ та довірливий контакт з тренером.

Оскільки плавальна підготовка у всіх різна, навик пірнання, комфорту носа з водою, опускання голови під воду у всіх розвинений на своєму рівні.

У запропонованих вправах, пов'язаних з опусканням обличчя у воду, використовуйте максимально індивідуальний підхід. Мотивуйте учасників заняття розвивати свої плавальні можливості. Включайте видихи в воду після кожного виконаного завдання. Вони допоможуть розвивати навик комфортного пірнання з видихом і на затримці дихання, стабілізують серцево-судинну діяльність і поліпшать процеси кровообігу в усьому організмі.

Потрібно роз'яснити важливість звучання віршів і пісень для супроводу вправ. Потрібно пояснити, що такі образні

прийоми допоможуть в майбутньому максимально підготуватися до раннього плавання вже з народженим малюком.

Дитячі творчі та поетичні мотиви заняття, говорять про те, що ми поки хоч і не бачимо нашого малюка, але сприймаємо його як повноцінного учасника загального оздоровчого процесу. Фізичне навантаження перших занять повинно носити максимально щадний характер.

Рекомендована тривалість занять у басейні з температурою води 28-30 °С – 45 хвилин.

На адаптивному етапі прийнятна глибина басейну для занять від 80 см до 130 см, щоб доросла людина діставала ногами до дна.

Кожну вправу слід супроводжувати поясненням та демонстрацією як її виконати правильно. Необхідно пояснити який позитивний вплив чинить цей рух на організм.

Наприкінці кожного уроку обов'язково розмовляйте з вашими учнями про їхнє самопочуття. Допомагайте змінити увагу на те, що в них вийшло в освоєнні нових навичок.

Основний етап

Вправи основного етапу вимагають більш розвиненої плавальної підготовки, фізичної витривалості, тренуваності на певному рівні.

Учні основного етапу повинні добре триматися на воді без допоміжних плавзасобів, вміти пірнати, комфортно затримувати дихання під водою у статиці та динаміці, оволодіти плаванням у лапах, плаванням на спині різними способами.

Тривалість занять може становити 60 хвилин. Регулярність занять щонайменше 2 рази на тиждень. Кількість повторень більшості вправи збільшується вдвічі

Просунутий етап

На цьому етапі регулярність занять можна рекомендувати збільшити до трьох разів на тиждень. Тривалість заняття 60-90 хвилин. Кількість повторень запропонованих вправ збільшується.

Обов'язково враховуйте у побудові заняття індивідуальні особливості плавального розвитку кожного учасника. Наприклад, якщо попадання води в ніс при виконанні вправи «ХВИЛЯ» при киванні головою викликає дискомфорт, запропонуйте поміняти окуляри на маску, яка закриває, або скористайтеся затискачем для носа.

Враховуйте температуру води в басейні та уникайте переохолодження у більш статичних вправах.

На пізніших термінах вагітності будьте максимально чуйними до настрою та бажання виконати запропоновані вправи або пропустити, довіряючи інтуїції та самопочуттю ваших учнів.

СТРУКТУРА УРОКУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Пропоновані уроки на всіх етапах підготовленості учасників заняття структуровані за часом та змістом.

Підготовча частина:

Включає вітання, налаштованість на позитивний лад, встановлення контакту з малюком, іншими учасниками заняття, тренером. Необхідно коротко і з посмішкою всіх познайомити з планом заняття.

Виконати дихальні вправи, звикнути до температури води, зняти напругу, хвилювання за допомогою пісні чи вірша.

Основна частина:

В основній частині уроку відбувається освоєння та закріплення нових навичок, удосконалення плавальної підготовки в цілому, розвиток фізичної витривалості, психологічної готовності до моделюванняпологових процесів, розвиток чуйності до сприйняття взаємодії з дитиною.

Заклучна частина:

У заключній частині уроку парні вправи, моделіпологових процесів, відновлення після основного навантаження, психологічні аспекти налаштованості на контакт з дитиною, навички освоєння майбутнього плавання у ванні та занять з малюком, який плаває після народження, підбиття підсумків заняття, зміщення акценту уваги на те гарне, що вийшло на занятті у кожного учасника, гармонізація майбутнього періоду. Зворотній зв'язок про самопочуття та настрої.

ЗМІСТ УРОКУ АДАПТИВНОГО ЕТАПУ

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

1. Знак уваги до початку занять. Всі учасники стають в коло, поклавши руки на живіт, погойдуються вгору-вниз, роблять колові рухи та видих у воду (рекомендується об'єднаний фрагмент загального кола з батьками малюків).

Вправа сприяє концентрації уваги, налаштовує на процес заняття малюків, адаптує до температури води в басейні, розслаблює частини тіла, що напружені, закладає основу дихальних вправ.



Прокидайтесь донечки, донечки й синочки,
Нас зби́рало всіх сюди багато лагідної води!

2. Гладимо воду долоньями, здійснюємо почергові кругові рухи руками, рухаємося по колу один за одним
(вправа спрямована на звільнення грудного відділу та поступово готує до наступних дихальних навантажень та затримкам дихання під водою)

Вітання лагідній воді,
Ми радіємо тобі!
Нас ласкаво ти приймай,
Ніжно, ніжно обіймай.

3. Стаємо обличчям в коло та робимо вдих-видих у воду, подумки скеровуючи бульбашки вздовж родового каналу через низ живота та проміжність
(вправа сприяє нормалізації тонусу матки, також допомагає в майбутніх пологах: дозволяє гармонійно

перетворювати больові відчуття в передпологовому і пологовому періоді)



Від світанку до світанку нас лоскочать бульбашки
Кольору блакиті неба, сонця золотого,
Нас лоскочать і лоскочать, ну а наші малюки
У животиках регочать.

4. Вправа «поплавок». Обхопивши коліна, згрупуватися і на затримці дихання полежати у воді до комфортного відчуття і потім поступово здійснити видих в воду (Можна використовувати нудл попереду для підтримки і збільшення плавучості)

(вправа відповідає першій фазі еволюційного онтогенезу – позі «ембріон», надає потужний психоемоційний вплив, що гармонізує весь організм, розвиває навичку комфортного сприйняття фази затримки дихання, сприяє розвантаженню попереково-крижового відділу хребта)



До нас сюди йде рибак -
Дивовижний дивак!
Просить усіх він зачайтися
В поплавочок перетворитися.
І ще не ворушитися!
Тсссс
Щоб рибка, не проста - золота припливала
Нашим донькам і синочкам всі бажання виконала!

ОСНОВНА ЧАСТИНА

5. Лягаємо на спину, направляємо в сторони руки і ноги як промені, трохи опустивши таз у воду (як у сніговий замет)

(вправа відповідає другій фазі еволюційного онтогенезу – положенню на спині. Сприяє антигравітаційному розвантаженню всього хребта, відновлює дихання після вправи на затримку дихання)



В гості зіроньки пливають
Друзів із собою звать!
Справа, зліва засяяли
Усі зіроньки являли!

6. Перевертаємося на живіт і максимально розслабляємо руки і ноги, затримка дихання, потім видихи в воду.

(вправа відповідає третій фазі еволюційного онтогенезу – «положення на животі», сприяє розслабленню всіх відділів хребта, можливості малюку в животуку займати максимально зручні положення у відповідності з періодом свого внутрішньоутробного розвитку)



До нас сюди поспішають медузи
Сяють як намиста і алмази!
Мама медуза, тато-медуз,
Дитинка медузинка -прозорий карапуз

7. Вправа «стрілочка» (використовуємо дошку для плавання, якщо немає досвіду комфортного пірнання). Виконуємо ковзання, здійснюючи потужний поштовх від бортика до повної зупинки, віддаючись потоку води

(вправа моделює родові імпульси, сприяє розвитку налаштованості на природне сприйняття природнього процесу пологів, максимально довіряючи своїм відчуттям)



У будиночку своєму
Ми з матусею удвох,
Мандрувати ми пливемо,
На кораблику своєму.

8. Лягаємо на спину, використовуємо дошку для плавання, і повільно, працюючи ногами, допливаємо до місця старту.

(вправа відновлює дихання після вправи на затримку дихання, розвиває здібності до максимального розслаблення в фазах між переймами, потугами)



Я на спинці полежу, подивлюсь на небо
Що там в небі відбулося малюку знать треба...

9. Вправа «стрілочка», руки витягнуті, активно працювати ногами, затримка дихання, на завершення видихи у воду

(вправа сприяє активному дренажу лімфи, зміцнює м'язи ніг, забезпечує профілактику набряків ніг, зміцнює попереково-крижову область і тренує затримку дихання)



Який такий моторчик заводити не лінь!
Який такий моторчик працює цілий день!

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

10. Плавання на боці з використанням нудла, розташованого за спиною, одна рука витягнута вперед, друга уздовж тулуба, ноги активно працюють кролем

(вправа спрямована на зміцнення м'язів живота, дренаж лімфотоку нижніх кінцівок, профілактиці застійних явищ в органах малого тазу)



Уздюж гряди великих скель
Пропливає кит-нарвал.
Попереду з великим рогом,
В льодах він проклав дорогу.

11. Переходимо до роботи с поручнем. Тримаючись руками, ноги ставимо в упор на комфортній ширині та відстані від рук, максимально розпрямляємо. Розгойдуємося вгору – вниз, акцентований видих в місце напруження м'язів, зв'язок

(вправа спрямована на розвиток еластичності поперечного м'язу, сприяє укріпленню попереково-крижового відділу хребта)



Довгі руки, довгий хвіст як дитя мале на зріст,
По ліанах все стрибають і банани з пальм зривають
Мавпенята вверх летіли, вниз летіли
І на хвилю в морі сіли

12. Прийнять положення «лежачи на спині», використовуємо нудл під голову і під коліна. Пропонуємо заплющити очі і максимально розслабитися

(вправа спряє повному відновленню ритму дихання, налаштовує чути, відчувати стан малюка, подумки з ним порозмовляти)



Нас зігріє сонечко добрим теплим світлом,
Добре на сонечку і взимку і влітку,
Сонечко, сонечко зазирни у віконце
Сонечко, сонечко порадує наше «сонце»

13. Пісня-підсумок заняття



Рости, рости дитинко
Зелена гілочка,
Весняна брунька
Синочок чи донька... (Л.Кононова «Колискова»)

Вправи адаптивного етапу допомагають освоїти комфорт лежання на воді, вміння здійснювати видихи в воду і занурювати обличчя у воду, поступово збільшуючи комфорт затримки дихання.

ЗМІСТ УРОКУ ОСНОВНОГО ЕТАПУ

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

1. Знак уваги до начала початку заняття, всі учасники стають в круг та роблять видих у воду:

(вправа сприяє концентрації уваги, налаштовує на процес заняття малюків, адаптує до температури води в басейні, розслаблює частини тіла, що напружені, закладає основу дихальних вправ)



Немовлятко, немовлятко, крихітка-дитятко!
Просипався, посміхався, та занурювався ...

2. Вправа «поплавок». Згрупуватися і на затримці дихання полежати у воді до комфортного відчуття і потім поступово здійснити видих у воду

(вправа відповідає першій фазі еволюційного онтогенезу – позі «ембріон», надає потужний психоемоційний вплив, що гармонізує весь організм, розвиває навичку комфортного сприйняття фази затримки дихання, сприяє розвантаженню попереково-крижового відділу хребта)



Очі в воду і пірнаємо!

Рибам пісню заспіваємо (видих у воду зі звуком)

Щоб рибка золота, припливала

Нашим донькам і синам всі бажання виконала!

3. Опускаємо обличчя у воду, беремо руками стопи, надсилаються коліна в сторони і притягуємо стопи руками до живота

(вправа спрямована на поступовий розвиток затримки дихання, профілактику перевантаження і застійних явищ в тазостегнових суглобах, сприяє розвитку еластичності м'язів промежини і розвантажує попереково-крижовий відділ)



– Ах, метелик!... подивіться!
Ось він, ось він метушиться!
Та який же гарний, гожий!
Наче квітка, прехороший! (О.Пчилка)

ОСНОВНА ЧАСТИНА

4. В горизонтальному положенні обличчя у воді, руки за головою, робимо почергове зведення коліно - лікоть то ліворуч, то праворуч.

(вправа скерована на розслаблення тазостегнових суглобів, попереково - крижового і грудного відділу хребта, сприяє розвитку координації, розриває тривалість затримки дихання)



По дну морському котиться
Потішна каракатиця!
Танцювати зве на бал,
На підводний карнавал.
Разом із пісню: ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!
Потанцює з мамою немовля!

5. Лягаємо на спину і повільно, працюючи ногами, допомагаючи руками, допливаємо до місця старту
(вправа сприяє розвитку координації і ритмізації дихання.
Допомагає малюку в животикі прийняти найбільш зручне
положення і порухатися разом з мамою)



Пливуть бегемотики
Догори животики,
Сонцю посміхаються
У воді перекидаються.

6. Тримаємося руками за поручень, ноги ставимо в упор на максимальну ширину і здійснюємо переكاتи з однієї ноги на іншу.

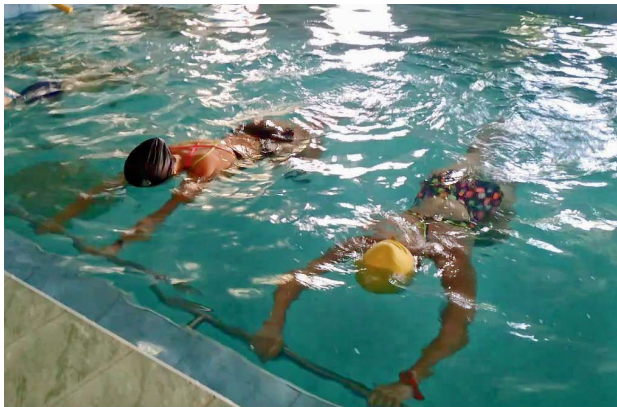
(вправа зміцнює тазостегнові суглоби, розвиває гнучкість та еластичність м'язів ніг)



Кожен день маленька жабка вигинає спинку й лапки
То присяде то гойднеться, тренувати всіх береться.

7. Тримаємося руками за поручень лежачі на животі, ноги випрямляємо и працюємо ногами кролем на затримці дихання, потім здійснюємо видих у воду, максимально розслабляємося та опускаємо ноги донизу.

(вправа сприяє моделюванню родових перейм і пауз між ними, напрацьовує тип дихання, скерований вниз живота вздовж родового каналу)



К нам сюди з країн далеких
Припливає кит великий!
Кит по морю пропливав,
Він фонтанчики пускав!

8. Тримасмося руками за поручень, лежачи на спині, ноги вирівнюємо, робимо вдих носом и активно працюємо ногами кролем на затримці дихання, потім максимально розслабляємося та робимо видих ротом.

(вправа сприяє моделюванню родових потуг і пауз між ними, напрацьовує тип дихання, скерований вниз живота вздовж родового каналу для відновлення сил перед новою потугою)



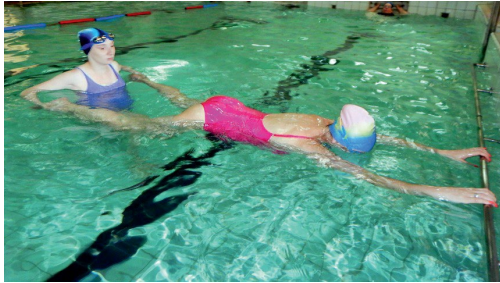
В нас сьогодні восьминіжки
Танцювали вздовж доріжки
Танцювали, танцювали
Ще й фонтанчики пускали.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправи в парах

9. Перший учасник тримається за поручень, лежачі на животі і максимально розслабляється на затримці дихання, 2-й учасник бере його за обидві ноги и здійснює оберти ногами почергові та одночасні, рухи вгору-вниз, праворуч-ліворуч і кругові оберти в різні боки

(вправа спрямована на розвиток довіри до партнера, сприяє розвантаженню та розтягненню хребта)



Ми митця кличемо, в руки пензлик беремо:

«Морюшко-море прозоре, чисте,

У хвилях купається сонце променисте»

(Л.Огурцова)

10. Перший учасник, лежачи на спині, кладе голову на руки партнера и максимально розслабляється. Партнер веде його за собою, відступаючи назад і здійснює плавні хвилеподібні рухи праворуч – ліворуч

(вправа сприяє гідромасажу спини в різних відділах хребта, звільняє хребці від затисків і перевантажень у зв'язку зі зміною центру ваги)



Золотава зірочка

Перлинкою стала,

Сіла в човен місяця,

Пісню заспівала...

(українська народна пісня)

11. Перший учасник, лежачи на спині, кладе голову на плече партнера и максимально розслабляється. Партнер веде його за собою, відступаючи назад, руки в області спини і здійснює плавні хвилеподібні рухи праворуч – ліворуч та вгору-вниз, змінюючи положення рук в різних відділах хребта

(вправа сприяє гідромасажу спини в різних відділах хребта, звільняє хребці від затисків і перевантажень у зв'язку зі зміною центру ваги)



Ось пливе великий сом,
Маше нам своїм хвостом.
А за ним пливе дельфін,
Вгору - вниз хвостиком
Ховається під мостиком.

12. Учасники стають один за одним і ставлять ноги на ширині плечей. Крайній учасник в кінці шеренги виконує пірнання через весь канал з боку спини, робить виринання з поворотом, розвертаючись обличчям до обличчя першого, хто стоїть в шерензі. Приймаємо «новонародженого» і обіймаємо його.

(вправи, що моделюють проходження родового каналу, сприяють розвитку стану асоціації та навчання малюка майбутньому гармонійному проходженню родових шляхів через відчуття мами (тата). Відбувається поступове тренування затримки дихання, профілактика виникнення фетоплацентарної недостатності (ФПН)



Малюк у нас роджається, до світла пробирається
С матусею і татусем радісно зустрічається:
«СОНЕЧКО, СОНЕЧКО! – виходь погуляти
Назустріч, назустріч нашого немовляти!

13. Пісня-підсумок заняття

Кладемо руки на живіт, погойдуються вправо-вліво

Матуся й тато — два крила дитини,
Це світлий вогник і тепло родини,
Матуся й тато — сонечко крилате,
Від них обох залежить так багато,
Щоб доля діток зіркою світила,
Щоб нашу крихітку поставити на крила...
(Н.Красоткіна)

ЗМІСТ УРОКУ ПРОСУНУТОГО ЕТАПУ

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

1. Знак уваги до начала початку заняття, всі учасники стають в круг, поклавши руки на живіт, погойдуються вгору-вниз, роблять кругові рухи та видихи у воду:

(вправа сприяє концентрації уваги, налаштовує на процес заняття малюків, адаптує до температури води в басейні, розслаблює частини тіла, що напружені, закладає основу дихальних вправ)

Вітаю з новим ранком і сяючим світанком!
Пташки співають тисячі пісень, і наповняє радість кожний день!

2. Початкове положення стоячи, в присіді (по глибині води), Руки в сторони, робимо рухи руками вперед - в сторони в товщі води, змінюючи положення долонь для активного опору на воду.

(вправа сприяє розігріву м'язів плечового поясу, розкріпачує грудний відділ хребта, готує дихальну функцію до майбутнього навантаження)



Летять великі птахи
Ліси, поля минають
Ту хату, де осядуть,
Щасливою вважають.
(mamabook.com.ua)

**3. Вправа пірнання в «стрілочці» в товщі води.
Виконуємо ковзання, здійснюючи потужний поштовх від бортика до повної зупинки, віддаючись потоку води**

(вправа моделює родові імпульси, сприяє розвитку налаштованості на природне сприйняття природнього процесу пологів, максимально довіряючи своїм відчуттям, готує дихальну функцію до майбутнього навантаження)



Дорога, дорога, веде від порога,
Веде від порога до мрії такої...

ОСНОВНА ЧАСТИНА

4. В горизонтальному положенні, лежачи у воді виконуємо повороти корпусом вправо – вліво, ноги прямі, руки підняті вгору, направлені вперед у вигляді стрілочки. Під час повороту пальці рук намагаються торкнутися пальців ніг.

(вправа скерована на укріплення м'язів спини попереково - крижового відділу, сприяє розвитку гнучкості, розвиває тривалість затримки дихання)



Вправо-вліво, вправо-вліво
Рибка хвостиком махала.
Вправо-вліво, вправо-вліво
Наша рибка випливала!

5. Один учасник стоїть, ноги на ширині плечей. Другий пірнає між ніг, стартуючи з боку спини, повертаючи спочатку праворуч, а потім ліворуч, навколо кожної ноги партнера.

(вправа сприяє розвитку тривалості затримки дихання у воді, навчає малюка моделі своєчасного розвороту в родовому каналі в процесі народження)



Бджілка Майя (називаємо ім'я того, хто пірнає) прилетіла

Нам пісеньку співала:

«ЖУ-ЖУ-ЖУ-ЖУ» – Я літаю і кружляю,

«ЖУ-ЖУ-ЖУ-ЖУ»- Я літаю і пурхаю.

З вами пісеньку співаю...

6. Упор на колінах на дні басейну за допомогою партнера, повзання по дну басейну або потягнутися руками вперед, як кішка.

(вправа сприяє розвитку затримки дихання та корегує хребет в грудному та поперековому відділі. Розвиває довірчі партнерські навички супроводу під час пологів)



Я цікаву мову знаю.
- А яку? – питаєш ти.
Ту, що нею розмовляють
В цілім світі всі коти.

Не японська, не іспанська,
Мова дуже ця проста.
Дуже гарна мурмурнявська
Мова нашого кота.
Щоб несли коти і киці
Радість, затишок у дім,
Мурмурнявську мову вчити
Треба змалку нам усім.
(Є. Сталкіна)

7. Перший учасник широко розводить коліна убік і перебуває у присіді. Другий учасник занурює його у воду за плечі та утримує у вертикальному положенні, допомагаючи максимально опуститися на дно

(вправа сприяє максимальному розкріпаченню в тазостегнових суглобах, розвиває еластичність поперечної м'язи, тренує затримку дихання, розвиває гнучкість, готує до можливої родової пози)



8. Перший учасник, лежачи на спині, кладе свою голову на плече партнера. Партнер веде його за собою, відходячи назад, руки в області спини здійснюють перекати тулуба з однієї руки на другу і плавні хвилеподібні рухи вздовж вертикальної осі партнера. Змінюємо положення рук в різних відділах хребта.

(вправа сприяє гідромасажу спини в різних відділах хребта, звільняє хребці від затисків і перевантажень у зв'язку зі зміною центру ваги)



До сонечка медузики
Повернули пузиками.
На хвилях гойдаються,
Сонцю посміхаються.
(Н.Хілтон)

9. У положенні «ембріон», закриваємо ніс, вуха і очі і партнери обертають учасника в різних площинах і осях

(вправа моделює мамі (таткові) відчуття малюка всередині животика, сприяє правильному розташуванню плода у відповідності з періодом внутрішньоутробного розвитку)



Там плывуть світи далеких зір,
Там великі групи звуть – сузір'я.
Хочеш вір, а хочеш перевіри,
Там живуть легенди і повір'я.
(Н.Карпенко)

10. Учасники стають в шаховому порядку (зигзагом) один за одним і ставлять ноги на ширині плечей. Крайній учасник виконує пірнання вздовж всього каналу з боку спини, робить поворот і виринання обличчям до обличчя першого, хто стоїть в шерензі. Перший учасник приймає «новонародженого» і обіймає його.

(вправи, що моделюють проходження родового каналу, сприяють розвитку стану асоціації та навчання малюка майбутньому гармонійному проходженню родових шляхів через відчуття мами (тата). Відбувається поступове тренування затримки дихання, профілактика виникнення фетоплацентарної недостатності (ФПН)



Вийди, вийди, сонечко,
На дідове полечко,
На бабине зіллячко,
На наше подвір'ячко,
На бабине зіллячко,
На наше подвір'ячко,
На весняні квіточки,
На маленькі діточки.
Там вони граються,
Тебе дожидаються.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

10. Всі учасники беруть парео (тонка жіноча пляжна хустка). Ведучий включає музичний супровід (Концерт для одного голосу, композитор Крістіано Ланглад, композитор Е. Вілла-Лобос, Бразильська Бахіана №5) і всі виконують танець з парео у воді і під водою, слухаючи музику і налаштовуючись на малюка.

Учасники заняття, виконуючи всі попередні запропоновані завдання робили їх разом, максимально

синхронізуючи свої зусилля. Але майбутні пологи, унікальна зустріч зі своїм малюком визначена всім своя, зі своїм сценарієм і течією. Завдання у вправі «танець з парео» - намалювати візерунок своєї історії, своєї зустрічі з новим маленьким життям.

(Вправа сприяє позитивній емоційній наповненості, довірливій атмосфері, розкряпанню, розслабленню, концентрації уваги на власних відчуттях комфорту і зіналаштованості з дитиною)



11. Всі учасники простягають праву руку з відведеним великим пальцем до центру і обхоплюючи великий палець сусіда утворюють сплетіння рук у вигляді сонячного кола з руками-променями. Ліва рука на животі з малюком

(Це гра завершує комплекс виконаних вправ, сприяє розвитку, що об'єднує енергію для всіх учасників заняття. Налаштовує дитину і батьків на позитивний лад)



Під яскравими променями
Гуляють по планеті
Соняшникові мами,
Соняшникові діти.
(А.Усачов)

(автор ідеї руко конструктора Шуть М.М.)

Частина II. НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ДОМАШНЬОЇ ВАННИ ЗА ОЗДОРОВЧОЮ ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»

ВСТУП

У сучасному суспільстві найважливішим завданням є оздоровлення та повноцінний розвиток дітей, починаючи з перших днів від народження.

Взаємодія дитини після народження з водним середовищем – це гігієна, купання, водне загартовування, плавання у домашній ванні, ігри у воді. Все це є доступною, ефективною формою формування здорового способу життя в сім'ї, за активної участі батьків та фахівців, які супроводжують сім'ю.

Залучення всіх членів сім'ї активно підтримувати контакт із новонародженим у процесі спілкування з водою - є важливим об'єднуючим психологічним, комунікативним, оздоровчим фактором у подальшому розвитку сім'ї.

Система запропонованих вправ оздоровчої програми «Як рибка у воді» успішно засвоюється як за підтримкою фахівця, що супроводжує сім'ю на етапі першого року життя дитини, так і самостійно самими батьками дитини.

Програма запропонованих занять також розглядається в аспекті ранньої педагогіки, яка представлена в розділі образного супроводу занять та розвиваючих ігор.

Основні розділи представленої програми пропонують поступове введення батьків у світ раннього дитинства, пов'язаного із взаємодією з водою у домашніх умовах.



У цьому методичному посібнику представлено 8 розділів послідовного освоєння навичок взаємодії з дитиною у воді з перших днів від народження. Запропонована структура програми також включає поступовий перехід у процес навчання плаванню для дітей до 6 місяців в умовах домашньої ванни.

У кожному розділі додається психофізіологічне обґрунтування запропонованих вправ.

Логічна послідовність етапів заснована на сучасних дослідженнях та наукових підходах у галузі психомоторного розвитку дитини та процесів кінезіології дитячого організму першого року життя.

Розділ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

1.1. Психомоторний розвиток дитини першого року життя

Програма «Як рибка у воді» містить високоефективні методи оздоровлення та розвитку дітей, починаючи з самого народження, з урахуванням послідовних етапів еволюційного онтогенезу.

Кожному спеціалісту в галузі раннього дитинства та батькам новонароджених дітей необхідні знання психомоторного розвитку дітей від народження. Це дозволяє своєчасно сприяти формуванню необхідних навичок відповідно до функціональної норми розвитку дітей першого року життя.

Уміння дитини тримати голівку, перевертатися зі спини на живіт і назад, вставати на «карачки», сідати, повзати, стояти, ходити називається **руховою активністю**.

Після народження дитини перший, доступний їй самостійно, руховий режим - це лежачи на спині, а потім лежачи на животі.

Лежання на спині. Малюк спочатку знаходиться в напівембріональному положенні, за рахунок фізіологічного тону м'язів-згиначів.



Він навчається активно рухати ніжками та ручками, здійснює осьові повороти голови вправо та вліво, тренує свої м'язи і вже до 1-2 місяців повертається на бочок.

У віці **2-3-х місяців** дитина здатна сама перевернутися на спину, якщо знаходиться на животі.

В **3-4 місяці** вона вже може активно «крутитися» у ліжечку та на столі. Сама перевертається на живіт, якщо лежить на спині.

І такий зручний та безпечний раніше пеленаний столик стає настільки небезпечним, що не можна навіть подумати про те, щоб залишити на ньому малюка одного!

Він уже вмiє добре повертати голівку, стежити очима за предметом, що рухається. Якщо покласти малюку в руку соску або брязкальце, то він почне її трясти або потягне до рота. Але самостійно щось взяти він ще не може, це вміння прийде пізніше, до 5-6 місяців.

У положенні на животі малюк вже досить добре тримає голову. І як тільки дитина навчиться цьому, вона зможе утримувати частину тіла, спираючись на передпліччя.

У чотири місяці рухова активність ще більше зростає. Малюкові вже не подобається спокійно лежати в ліжечку. Він навіть намагається сісти. День-другий і дитина почне повзати по підлозі, проте має пройти ще деякий час, щоб закріпилося вміння одночасно ставати на коліна та на руки.

До 4-5 місяців малюк регулярно випрямляє коліна і робить це настільки ритмічно, що створюється відчуття, ніби він підстрибує. В цей час він почне відмовлятися сидіти у вас на руках: він напружується, міцно хапає ваш одяг своїми ручками і намагається підвестися. Коли дитина перебуває у вертикальному положенні, її тіло комунікує з вашим, вона може сама дивитися вам в обличчя - і їй відкривається чудовий вид на світ з вашого плеча, і ця панорама постійно змінюється.



У віці 6-7 місяців малюки можуть сидіти дуже недовго, тому що м'язи спини і хребет ще не зовсім пристосовані для цього. Тому якщо карапуз тягне ручки і хоче сісти, можна дати йому вхопитися за пальці і допомогти ненадовго присісти, а потім знову вкласти. Дитина може полюбити цю гру: тільки простягніть йому руки і вона схопиться за них, а ви легко підтягнете її в положення сидячи через бік півколом. Такі вправи корисні ще й тому, що зміцнюють м'язи спини дитини.

В 7-8 місяців малюк починає перекладати предмети з однієї руки до іншої. Він може вже не тільки трясти брязкальце, а й бити ним по навколишніх предметах. Під час годування він міцно хапає пляшечку і може сам її утримувати (від дорослого потрібно лише притримувати її у потрібному положенні, щоб дитина не наковталася повітря). Схопивши один предмет, дитина може тягнутися за іншим.

Якщо ви годуєте малюка за столом із ложечки, можете як гру або тренування моторних навичок дати ложку йому до рук. Швидше за все дитина стукатиме ложкою по столу, по своїй голові і, звичайно, намагатиметься залізти нею в тарілку, копіюючи ваші дії. Ви можете допомогти малюкові, взявши його ручку з ложкою в свою руку, зачерпнувши трохи їжі та наблизити її до рота дитини.

До середини сьомого місяця дитина, лежачи на спинці, вже може піднімати голову - настільки зміцніли її шийні м'язи. Вона може сидіти довше, ніж раніше, періодично нахилиючись вперед і спираючись на руки, а потім знову випрямляючись, стояти рачки, погойдуючись вперед-назад. Так вона готується пересуватися рачки.



Беручи предмети рукою, дитина починає використовувати моторику пальців. При грі з предметами, наприклад з брязкальцем, вона вже не просто трясє її, а має певну мету — хоче, щоб іграшка видавала звуки. При цьому іноді вона бере одне брязкальце і не торкається іншого — мабуть, звук першої іграшки їй подобається більше. Покращується координація рухів - при перекладанні предмета з руки в руку малюк не чіпляється однією рукою за іншу.

У віці 7-8 місяців дитина вже добре повзає попластунськи або рачки. Але не лякайтеся і не засмучуйтесь, якщо він цього не робить. Не всі діти проходять етап повзання у такому положенні. Деякі «поспішають» підвестися і відразу починають з ходьби. Іноді батьки, намагаючись дотриматися етапності навчання, намагаються вчити дитину «правильно повзати», ігноруючи той факт, що малюк вже досить довго може стояти в ліжечку, тримаючись за прутья, або прагне того, щоб його водили по кімнаті за обидві ручки. Деякі діти настільки опановують техніку навіть не повзання, а «бігу» рачки, що потім, вже навчившись більш менш впевнено ходити, у разі коли потрібно швидко потрапити на кухню або в іншу кімнату, опускаються на руки і швидко-швидко переповзають туди куди їм потрібно.

Руки дрібних м'язів пальців, які досі були невпевненими, досягають такого рівня, що малюк може схопити пальчиками ниточку чи мотузку, на якій бовтається якась іграшка. У нього вже достатньо сили для того, щоб не просто м'яти папір, а рвати його.

Дитина вже навчилася плескати в долоні. Щоправда потрапляє вона долонею по долоні ще не завжди. Якщо ви плескатимете в долоні разом з нею та ще й повторюватимете якісь примовки або робитимете це під музику, малюкові сподобається — адже це чергова гра!

У віці 8-9 місяців дитина впевнено стоїть у ліжечку, а з дев'ятого зазвичай ходить з підтримкою за руки, тримаючись за поручні ліжечка або манежу. Трохи пізніше вона «кризує»

і, відриваючись від одного перила ліжечка, робить крок і хапається за наступні перила – це перший самостійний крок!



Малюк, що тільки-но навчився ходити, йде, широко розставляючи ніжки. Стопи його спрямовані в сторони, ніжки трохи зігнуті в колінних і кульшових суглобах, хребет нахилений вперед в області грудей, а в попереку вигнутий назад. Ручки він спочатку витягає вперед, щоб якнайшвидше вхопитися за опору, до якої йде. Пізніше, коли дитина вже трохи освоїлася під час ходьби, вона широко розставляє руки для збереження рівноваги.

Вік, у якому дитина починає ходити, дуже різний. Точно сказати, коли дитина піде, майже неможливо. Одні малюки починають ходити в 10 місяців, інші в 1 рік 4 місяці.

У віці 10-11 місяців під час гри дитина вже стає на коліна, може нахилитися за іграшкою, тримаючись однією рукою за предмети, що оточують (наприклад, за стілець), відчайдушно хитаючись при цьому. Вона більш впевнено, ніж дев'ятимісячна, може переходити від ліжечка до стільця, а від стільця до столу. Причому якщо вона бачить, що до наступного предмета занадто далеко, то може сміливим поглядом попросити вас протягнути йому руку допомоги.

В 11-12 місяців дитина зазвичай може вільно вставати на ноги з будь-якого положення; ходити без сторонньої допомоги; самостійно пити із чашки; підніматися сходами або залазити на свій дитячий стільчик; під час неспання проситися на горщик; бігати, тримаючись за руку дорослого; копіювати дорослих, повторюючи за ними якісь прості дії; вимовляти окремі прості слова та розуміти, що вимагають від нього

дорослі. Правда, поки що у неї немає уявлення про те, що деякі власні дії можуть бути небезпечними (наприклад, стягування скатертини та предметів зі столу, розбивання посуду тощо). Необхідно виявляти максимальну пильність та подбати про недоступність небезпечних предметів.

Всі діти у своєму фізичному розвитку проходять той самий шлях, але кожен зі своєю швидкістю. Тому абсолютно нормальні, здорові немовлята можуть у фізичному розвитку випередити або відстати від своїх однолітків на кілька тижнів. Не впадайте у відчай, якщо у вашого малюка щось не виходить, а інші діти того ж віку це вже вміють.

Всі малюки навчаються своїм навичкам природним чином. Однак саме ви, батьки, можете сприяти розвитку цих навичок, розвиваючи силу та координацію вашої дитини.

Фізичні вправи та плавання значно покращують розвиток управління великою моторикою та формують координацію. Через рух дитина пізнає світ, розвивається фізично, психічно, інтелектуально.

1.2. Рефлекси новонародженого

1. Пошуковий рефлекс.

Поглажування в ділянці рота новонародженого викликає опускання губи і поворот голови у бік подразника. Натискання на середину нижньої губи викликає рефлекторне піднімання верхньої губи догори та нахил голови назад. При подразненні середини нижньої губи губа опускається, а голова дитини робить згинаючий рух (до 3 місяців).

2. Хоботовий рефлекс.

У відповідь на постукування пальцем або молоточком по верхній губі відбувається скорочення мимічної мускулатури новонародженого (губи складаються як хоботок) (до 3-4 місяців).

3. Смектальний рефлекс.

При дотику до губ і язика новонародженого або при вкладанні вказівного пальця дослідника в рот дитини на

глибину 3-4 см, новонароджений здійснює ритмічні смоктальні рухи.

4. Рефлекс Бабкіна (долонно-ротівий).

При натисканні на долоню новонародженого відбувається відкриття його рота (до 3 місяців).

5. Хапальний рефлекс.

У відповідь на штрихове подразнення долоні новонародженого відбувається згинання пальців та захоплення предмета.

6. Рефлекс Робінсона.

Новонароджена дитина утримує при хапанні вагу власного тіла, яке вільно висить.

7. Рефлекс Моро.

При раптовому пасивному витягуванні нижніх кінцівок, підніманні тазу та ніг дитини над ліжком, при натисканні на стегно, руки новонародженого відводяться в сторони, кисті розгинаються (1 фаза рефлексу), а потім відбувається їх повернення у вихідний стан (2 фаза) (до 3 місяців).

8. Рефлекс опори.

Приставлений до опори новонароджений розгинає ноги і щільно всією стопою упирається в поверхню столу (до 2 місяців).

9. Рефлекс автоматичної ходи (кроковий).

При легкому нахилі тіла вперед і упорі стоп новонароджений робить крокові рухи (до 2 місяців).

10. Рефлекс повзання Бауера.

При натисканні на підошовну поверхню ніг новонародженого, який покладений на живіт, дитина рефлексорно виконує рух повзання (до 3-4 місяців).

11. Захисний рефлекс.

Покладений на живіт новонароджений відразу повертає голову і намагається підняти її.

12. Нижній хапальний рефлекс.

При натисканні на передню частину підошви новонародженого виникає тонічне згинання пальців ніг, що також відбувається при долонному хапанні (до 12-13 місяців).

13. Рефлекс Бабінського.

У відповідь на підошовне роздратування стопи новонародженого відбувається виражене розгинання великого пальця та віялоподібна розбіжність інших.

14. «Качиний» рефлекс.

При попаданні струменя води чи повітря в область носа, новонароджена дитина затримує дихання.

1.3. Переваги ембріонального положення «жабенятко»



До переваг ембріонального положення «жабенятко» можна віднести наступне:

1. Вертикальне положення «жабенятко» дуже подобається малюку. При цьому можна досить довго перебувати так, тому що немає опори на таз і хребет.

2. Рівна спинка малюка притиснута до тіла дорослого.

3. Це положення є фізіологічно вигідним для хорошої перистальтики кишечника і малюка менше турбують колькі у животику.

4. У цьому положенні легше виходить повітря зі шлунку та стравоходу, що потрапило після годування.

5. У цьому положенні дитині набагато легше дихається, так як на грудну клітину немає тиску, як при підтримці під пахви.

6. У цьому положенні малюк має хороший огляд для спостереження за навколишнім світом, завдяки чому підвищується його пізнавальна активність.

7. Поза «жабенятко» нагадує малюку про внутрішньоутробне положення «ембріон», психологічно комфортне для кожної людини незалежно від віку.

8. Положення «жабенятко» допоможе заспокоїти малюка, якщо з ним бути схожим, трохи прикочуючи вгору-вниз або пританцьовуючи.

9. У цьому положенні широке розведення кульшових суглобів забезпечує профілактику дисплазії тазостегнових суглобів.

10. Положення «жабенятко» легко освоїти при використанні слінгу. При цьому у мами чи тата звільняються руки і можна разом із малюком зробити багато справ. У дитини закладається база позитивного ставлення до праці та відчуття причетності до зробленого батьками, а не перешкоджання у намічених справах. Це дуже важливий аспект формування майбутньої особистості маленької людини.

Розділ 2. ВОДНА АДАПТАЦІЯ

2.1. Гігієна та водні процедури

Перший контакт із водою у дитини починається з гігієнічних процедур.

Підтримки на руці дорослого повинні бути максимально зручними для обох. Рекомендується використовувати різні підтримки для хлопчика чи дівчинки.

Перші приємні відчуття від теплої води, які близькі і знайомі малюку до народження в животі у мами, звуки поточної води створюють позитивне сприйняття взаємодії з водою в цілому.

Образний супровід у красі та традиціях поетичного слова допоможуть у цьому. Ніжний, люблячий голос рідної близької людини життєво необхідний малюку з перших хвилин зустрічі, що відбулася після народження.



Чистим зараз буду,
Умитись не забуду!
Хлюп, хлюп, водиченько,

Хлюп, хлюп на личенько,
І на ручки, і на ніжечки,
і на спинку також трішечки!
(народна забавлянка)

Рекомендована температура води для перших адаптаційних купань новонароджених 34-36 °С.

Адаптаційні купання можна зробити прямо в домашньому умивальнику, обернувши малюка в махровий рушник, набираючи та випускаючи воду.

Відбувається облягання малюка тяжкою, намоклою тканиною і створюється сприятливий ефект для його нервової системи. Округла форма умивальника максимально сприяє ембріональному положенню малюка і дуже добре сприймається. Такі адаптаційні купання здоровим дітям рекомендовані на першому місяці життя. Але якщо є складнощі зі здоров'ям та симптоми неврологічного характеру, можна продовжити такі купання і у старшому віці.

2.2. Купання в маленькій ванночці

Купання – це гігієнічний ритуал, який допомагає закласти малюкові корисну звичку на все життя. Як правило, купання відбувається увечері і допомагає налаштуватися на гарний, міцний, добрий сон.

Можна запропонувати малюку трав'яні ванни, які наповнюють тіло цілющою енергією природи. Доповніть купання радістю спілкування з травами, наповненими силами землі, дощу, сонця, любов'ю тих, хто їх вирощував, збирав, сушив, запарював і т.д.

Температура води для купання малюка, яка рекомендована в перші періоди адаптації до води, має бути наближена до температури тіла. У наступні дні ми знижуємо температуру води для наших купань, підтримуючи системний ефект, що гартує. Графік зниження температурних режимів підбираємо індивідуально відповідно до реакції дитини.

Маленька ванна для купання малюка створює деяку зручність для батьків спочатку. Дитячу ванну можна поставити на стіл або над великою ванною на підставку. При освоєнні навичок купання малюка батькам буде зручніше її розташувати по висоті та рівню води так, щоб стояти перед

ванною не нахилиючись і опанувати впевнені підтримки та контакт з дитиною.

Образний супровід та творчий підхід, що поєднує сім'ю в цій події, наповнять атмосферу перших купань позитивом та радістю.



Водичко, водичко,
Умий мені личко,
Щоб сяяли очки,

Рожевіли щічки,
Щоб ротик сміявся
Щоб зубчик кусався.
(народна забавлянка)

2.3. Перехід з маленької ванночки у велику ванну

Велика ванна надає можливість системних оздоровчих занять, проведення уроків навчання плаванню для дитини в домашніх умовах, починаючи з перших тижнів від народження. Вік 1-2 місяці є перехідним.

Поступове освоєння навичок перебування у більшому обсязі води у порівнянні з маленькою ванною створює сприятливий перехід від процесу купання до системи оздоровчих адаптивних уроків плавання.

Головною метою цього періоду є позитивне сприйняття дитиною процесу купання та перебування у воді.

Освоєння максимально безпечних підтримок малюка у великій ванні, поступовий розвиток впевненості у батьків в опануванні навичок підтримки дитини у воді та на суші, супровід сім'ї підготовленим фахівцем у галузі патронажного мистецтва допоможуть досягти головної мети цього періоду.



Качечки купались в річці,
Купу-хлюпу по водичці.
Запливли на серединку
Та й забризкали дитинку:

Оці ніжки – купу-кupu,
Оці ручки – хлюпу-хлюпу,
Лобик, щічки, оченята...
Накупались каченята!
(народна забавлянка)

Розділ 3. СПІЛЬНЕ ПЛАВАННЯ

3.1. Адаптивний водно - ігровий період у форматі «дитина + дорослий»

Цей період є перехідною ланкою від купання до уроків плавання. Купання малюка та плавання у домашній ванні – це дві різні події у житті малюка.

Мета адаптивного водно-ігрового періоду у форматі «дитина + дорослий»: сформувати позитивне сприйняття водного середовища, процесу занять у воді та почуття безпеки у воді.

Завдання та шляхи їх вирішення:

1. Освоєння техніки безпеки під час спільного перебування у ванні.

Шляхи вирішення 1 завдання:

- *Приготуйте ванну, наповнену теплою водою (31-33 °С).*
- *Приберіть з бортика ванни всі мючі засоби.*
- *Розташуйте м'який душ у нижньому положенні, щоб не було випадкового падіння вниз з висоти, на якій душ зазвичай закріплений.*
- *Користуйтеся килимком на дні ванни, щоб уникнути небезпеки послизнутися з дитиною на руках під час заходу та виходу з води.*
- *Звертайтеся за допомогою до рідних, щоб вам асистували під час виходу та заходу у воду з дитиною.*
- *Одягайте купальник або плавки для підготовки навичок до майбутніх занять у басейні.*
- *Якщо малюк схильний у теплій воді сходити до туалету, підстрахуйтеся аквапамперсом.*
- *Не користуйтеся дитячою олією чи кремом, змащуючи шкіру малюка, жирний шар на шкірі робить малюка слизьким у ваших руках у воді.*

2. Організація максимально комфортного початку водних занять дитини з перших днів після народження.

Шляхи вирішення 2 завдання:

- *Починаючи з перших днів від народження (після того, як зажила пупкова ранка) можна проводити перші купання спільно у ванні з татом.*
- *Поки мамі після пологів не можна приймати ванну, вона асистує у такому сумісному купанні. По мірі готовності занурюватися в теплу воду, мамі також можна включитися в адаптивний ігровий період разом із малюком.*
- *Ручний контакт з близькою людиною, перебування в теплій воді здебільшого дуже подобаються малюкові і таким чином формується перше позитивне сприйняття нового досвіду взаємодії з водою.*
- *Можливість близького тілесного контакту є основою формування почуття безпеки у немовлят як на суші, так і у воді.*
- *На початковому етапі використовуйте контактні підтримки, які максимально знайомі батькам з досвіду догляду за дитиною на суші.*
- *Використовуйте пісеньки, заходячи у воду та виходячи з води. Часто повторюючись, вони посилюватимуть атмосферу позитивного сприйняття водних процедур у батьків та дитини.*

3. Розвиток комунікації між дитиною, батьками та іншими членами сім'ї у водному середовищі.

Шляхи вирішення 3 завдання:

- *Спостерігаючи за дитиною, важливо орієнтуватися на максимально зручні підтримки дитини, слідкувати за її позитивною реакцією.*
- *Якщо дитині не подобається якесь запропоноване положення, змініть його, але кожного разу пробуйте знову прийняти це положення і згодом дитина звикне до*

впевненості ваших рук і переналаштується на позитивне сприйняття запропонованого досвіду.

- *Мамі, яка знаходиться у воді з дитиною, можна ненадовго запропонувати малюкові груди на початку заняття, цей досвід наповнений станом гармонії для малюка налаштує його на позитивний лад.*
- *Запропонуйте старшим братикам або сестричкам малюка, що за бортом ванни, взяти участь у грі з малюком, показати йому іграшки, полити з лійки, розповісти вірш або заспівати пісеньку.*
- *Інші родичі, бабусі та дідусі, спостерігаючи за купанням малюка, можуть взяти участь у образному супроводі заняття у вигляді пісеньки чи забавлянки, а також зробити фотографії чи знімати відео.*

4. Мотивація батьків до занять спільним плаванням з дитиною у комфортному положенні для дорослого (не треба стояти у положенні нахилу над дитиною у ванні, якщо перебувати за бортом).

Шляхи вирішення 4 завдання:

- *Адаптивний водний ігровий період із спільним перебуванням у воді батька та дитини можна продовжити і системно займатися уроками плавання відповідно до вікових періодів освоєння навичок плавання.*
- *Користуйтеся зручністю комфортного положення та поступово освоюйте всі підтримки для плавання дитини на спині та на грудях.*
- *Практикуйте повторюваність простих, доступних для батьків-початківців вправ і поступово додайте більш ускладнені рухи.*
- *Дитині, що підростає, дуже подобається система таких уроків, у неї формується впевненість при освоєнні занурень під воду та позитивне ставлення до нового досвіду.*

- *Комбінуйте спільне перебування у воді дитини з батьками та уроки плавання, коли батьки знаходяться за бортом ванни.*
- *Спостерігайте за реакцією і уподобаннями дитини та фіксуйте прогрес у її розвитку за допомогою відео зйомки.*

5. Допомога при стресовому реагуванні та плач на контакт з водою при перших купаннях дитини.

Шляхи вирішення 5 завдання:

- *Підготуйте малюка до першого купання і запропонуйте йому полежати оберненим у товстий махровий рушник під струменем теплої води прямо в умивальнику. Набирайте воду, щоб рушник поринув у невеликий об'єм води, а потім спускайте воду і обтяжений рушник буде корисно впливати на сенсорну систему малюка і створювати приємний позитивний оздоровчий ефект. Перший позитивний контакт із водою – запорука подальшого успішного купання у більшому обсязі води та перших уроків плавання.*
- *Плануйте перші купання дитини в період активного неспання, після невеликого годування, щоб вона була не голодна і не плакала з якоїсь причини.*
- *Неправильно вибраний режим, наприклад, пізні купання перед нічним періодом або коли малюк голодний і хоче їсти, може спровокувати першу негативну реакцію малюка на воду.*
- *Спільне купання може бути оптимальним рішенням при стресовій ситуації та плачі малюка у воді.*
- *Використовуйте підтримки максимально контактні та наближені до ембріональних поз.*
- *Батькам важливо впоратися зі своїм хвилюванням і невпевненістю через відсутність досвіду. Зверніть увагу на пісеньку або вірш. Це допоможе зняти напругу та покращить стан дитини.*

- Якщо в спільному купанні з малюком бере участь тато і немає можливості прикласти малюка, що плаче, до маминих грудей, перебуваючи у воді, запропонуйте пустушку, можливо, це покращить настрій малюка.
- Струмінь проточної води з крана поруч із малюком також може заспокоїти його. Якщо плач малюка не припиняється, завершіть купання, промокніть його тонкою пелюшкою і, прибравши її, загорніть малюка в теплий рушник. Прикладіть до грудей або погойдайте на руках, притиснувши до себе, кілька хвилин, поки малюк не заспокоїться.
- Важливо набратися усвідомленого терпіння та, повторюючи цей досвід щодня, вірити, що малюк упорається зі своїми страхами, полюбить водні процедури, купання та плавання у домашній ванні.
- Спільне купання – найкращий спосіб подолати перші труднощі, якщо вони з якоїсь причини виникли у дитини.

6. Поступове збільшення тривалості уроків плавання у ванні.

Шляхи вирішення 6 завдання:

- По мірі дорослішання дитини адаптивний водно-ігровий період у ванні у форматі «дитина + дорослий» можна продовжити як систему уроків плавання у домашній ванні.
- По мірі освоєння базових підтримок дитини в положенні «на спині» збільшуйте тривалість пасивного лежання з мінімальною підтримкою під голову, досягаючи практично самостійного лежання дитини на воді.
- Ініціюйте активні гребкові рухи руками та ногами, відштовхуючись від бортика ванни у положенні «на спині» та «на грудях».
- Освоєння фронтальної підтримки «обличчям до обличчя» з часом може використовуватися для усвідомленого занурення малюка під воду та пірнання.

- Розвиток навички пірнання поступово формуйте відповідно до стадії основного етапу навчання плаванню на грудях.
- Тривалість системних уроків плавання для малюка в спільному форматі «дорослий + дитина» можна комфортно збільшувати відповідно до його готовності та вікових періодів. Формат, коли дорослий залишається за бортом ванни та виконує вправи з малюком, менш комфортний для спини дорослого. Положення тіла у нахилі над ванною вимагає пауз та відпочинку.

7. Водне загартовування у ванні обох учасників заняття.

Шляхи вирішення 7 завдання:

- Поступово знижуйте температуру води до 30°C при спільному купанні з малюком.
- Застосовуйте підтримки в ігровому форматі заняття, піднімайте малюка над водою, даючи йому контактувати з повітрям і обсихати, отримуючи загартовуючий ефект.
- Використовуйте метод загартовування – «холодова пляма». Відкривайте кран із холодною водою наприкінці уроку та поступово контактуйте з більш прохолодною ділянкою води у ванні.
- Використовуйте метод загартовування з контрастним впливом прохолодної води з душу, піднявши малюка над водою і потім повертайте малюка у теплу воду у ванні.
- Співайте пісеньку в процесі гартування і перемикайте увагу малюка на ваш голос, дзвінку іграшки-брязкальце, плюскотіння об воду руками і. т.п. Поступово він позитивно налаштується на набуття важливого нового досвіду, який допомагає йому залишатися здоровим і своєчасно розвиватися.

8. Розвиток дитини у водному пізнавальному середовищі відповідно до вікових періодів, ігри у воді

Шляхи вирішення 8 завдання:

- *Розповідайте дитині про досвід водних занять перед зануренням у воду, пояснюйте йому, що корисного і важливого відбувається під час таких занять у воді з його організмом. Це допоможе налаштувати малюка позитивно на майбутній процес проведення часу у воді та отримання нового досвіду, формування нових навичок у його розвитку.*
 - *Називайте частини тіла малюка, промовляйте чітко, повільно слова. Це сприятиме майбутньому мовному розвитку малюка, прояву так званого «комплексу пошвавлення», контакту «очі в очі».*
 - *Використовуйте образний супровід рухів та вправ, поповнюючи творчий діапазон вашого спілкування.*
 - *Приготуйте чорно-білі посібники з флексики, які допомагають найменшій дитині (до 3-х місяців), сфокусувати увагу і розвивати візуальне сприйняття інформації про навколишній світ.*
 - *По мірі дорослішання малюка використовуйте посібники з яскравими кольорами та формами.*
 - *Використовуйте спеціальні іграшки для купання малюків (кораблик, качечка, морські мешканці, лійка тощо), чергуйте їх участь при плаванні малюка. Уникайте ситуацій, коли у воді плаває багато іграшок одночасно. Це може призвести до перезбудження нервової системи малюка.*
 - *Слідкуйте за гігієною іграшок, в які потрапляє вода і застоюється там. Не допускайте такого застійного процесу води усередині іграшок для ванни – це джерело шкідливих мікроорганізмів.*
 - *Залучайте старших дітей у сім'ї до пізнавальних ігор у ванній кімнаті з малюком під керівництвом батьків.*
9. Підготовка до переходу в басейн та спільного плавання в басейні.

Шляхи вирішення 9 завдання:

- Дізнайтеся, яка температура води в басейні, куди ви плануєте піти займатися з вашим малюком.
- Поступово знижуйте температуру води у ваших спільних купаннях до приблизної температури, яка чекає на вас у басейні.
- Напередодні першого походу у басейн проведіть кілька занять з малюком, використовуючи акваамперс або костюм для плавання.
- Якщо шапочка для малюка є обов'язковою вимогою у вашому басейні, потренуйтеся у ванні надягати шапочку на малюка та відволікти його від нового відчуття іграшкою або пісенькою.
- Також шапочка на вашому волоссі буде новим враженням для малюка. Він може сприйняти з хвилюванням ваш новий вигляд, тому теж час від часу одягайте на себе шапочку для басейну напередодні переходу в басейн.
- Виміряйте час вашого купання у ванні з температурою води, яка схожа на температуру води в басейні і орієнтуйтеся на реакцію малюка. Це допоможе вам вибрати оптимальний час для перших адаптивних занять під час переходу до басейну.

3.2. Зміст уроків адаптивного етапу в форматі спільного плавання

Урок 1 (навчальний)

Підготовча частина.

- 1. Зайдіть у воду і займіть положення «напівсидячи», спершись на торець ванни (скористайтеся допомогою асистента, який подасть вам дитину). Розташуйте дитину в напіввертикальному положенні «обличчям до обличчя» і обійміть двома руками, розмовляючи з нею. Поступово опускайте його у воду, приймаючи горизонтальне положення.**

Намагайтеся, щоб вода повністю оточила малюка, полежіть 2-3 хвилини, заспівайте пісеньку.

(Для початку адаптивного уроку, важливе значення має контактна підтримка «обличчям до обличчя». Плавні похитування малюка в опорі на грудях дорослого дозволять максимально швидко сформувати почуття безпеки та комфорту. Положення на грудях у дорослого сприяє зміцненню комірцевої зони. Можливість змінити кут лежання малюка, піднявшись або трохи опустившись у воду, дозволяє підібрати індивідуальний підхід до кожного малюка, залежно від його віку та особливостей рухового розвитку).



Хвилька хлюпоче, ніжки лоскоче,
Капітана нашого звеселити хоче!

- 2. Поверніть малюка в напіввертикальне положення «обличчям до обличчя» і поступово покладіть його на спину, на свої ноги, трохи їх піднявши над водою. Вкладіть свої пальці в долоні дитини, і поступово розгинаючи свої ноги, зануріть її у воду в положенні «на спині», вуха опущені у воду. Похитайте малюка плавно вгору-вниз, праворуч-ліворуч на своїх ногах, 6-8 разів, співаючи пісеньку.**

(Ця вправа сприяє розслабленню малюка і спрямована на розвиток комфорту при опусканні вушок у воду. Положення «на спині» формує у малюка відчуття невагомості у воді. Контактна підтримка під спину малюка, що лежить на ногах дорослого, допоможе максимально позитивно сприйняти в

майбутньому плавання на спині, тільки з підтримкою під голову).



Доброго ранку, сонце привітне!
Доброго ранку, небо блакитне!

Основна частина.

3. Вкладіть свої великі пальці в долоні дитині, зробіть кілька вільних рухів руками малюка вгору-вниз, в сторони, по колу, в діапазоні, що є максимально комфортним для вашої дитини, 6-8 разів.

(Ця вправа дозволяє розслабити плечовий пояс, розвиває діапазон самостійних рухів руками. На наступному етапі освоєння навичок буде використовуватися для плавання на спині з підтримкою за дві руки. Трохи піднімаючи малюка над водою у висі за ручки, також відбувається зміцнення комірцевої зони та розвиток м'язів рук).



Не в небесній вишині, а в блакитній глибині,
Рибка ангел, дуже мила, розправляє пишні крила.

- 4. Поплескайте долонями дитини по поверхні води, максимально розкриваючи їх, полийте струменем води на долоні, відчуйте максимальне розслаблення малюка, сприяйте цьому, утримуючи вушка опущеними у воду.**

(Ця вправа сприяє розкриттю кистей і пальців рук, розвитку дрібної моторики дитини. Струмień води приверне увагу малюка і сприятиме комфортному лежанню на спині з вушками, опущеними у воду. Розвиток слуху та концентрації уваги відбувається при зміні положення тіла, щоб звук води сприймався по-різному над водою і під водою.)



Хмари над лісами, хмари над полями,
Поливає дощик квіти з колосками!
Поливає малюка, ловить дощ його рука!

- 5. Розташуйте дитину в положенні «на спині» обличчям вперед, максимально горизонтуючи і опускаючи у воду. Зробимо протрусування своїми руками та розкриємо кисть малюка. Часті короткі плескання передпліччів по воді одночасно двома руками і поперемінно правою і лівою рукою допоможуть досягти розкриття долоні та розслаблення плечового поясу дитини. Весела приказка у ритмі плескання по воді допоможе нам у цьому.**

(Ця вправа в положенні обличчям вперед сприяє прискоренню темпу плюскотіння по воді долонями, вся рука малюка до

плечового суглоба отримує корисний ефект, що розкріпає. Після такого протрусуння вкладайте свої вказівні пальці в долоню малюкові, зробивши кілька рухів руками, знову поплескайте по воді.)



Ось такий у нас плавець, дуже гарний молодець.
Він як рибка, дуже мила, розправляє пишні крила!

- 6. Поступово опускаємо дитину повністю у воду в положенні «лежачи на спині», підтримка двома руками ззаду, вуха в долонях дорослого та максимально опущені у воду. Лежимо пасивно, очікуючи розслаблення малюка та переходу до самостійних активних рухів ногами та руками. Привертаємо увагу дитини звуками пісеньки. Допомагаємо йому прийняти правильне положення голови та максимально горизонтуватися.**

(Ця вправа сприяє вмінню дитини триматися на воді, закріплює комфорт контакту вух з водою, стимулює вільні рухи рук і ніг у воді, нормалізує тонус м'язів-згиначів. Використовуємо вправу як основну в плавальному розвитку дитини в положенні «лежачи на спині»).



Я під сонечком співаю, веселіше пропливаю.
Сонце діточок голубить, сонце всіх нас дуже любить.

7. У підтримці ззаду двома руками за голову, здійснюємо максимально плавні, повільні рухи вперед, не торкаючись бортика ванни. Потім також повільно та плавно рухаємось назад. Погляд «очі в очі», голос, звернення до малюка на ім'я допоможуть розвитку вміння фокусувати увагу і отримати задоволення від плавання на спині.

(Ця вправа сприяє правильному положенню голови дитини у воді, надає корекційний вплив на шийний відділ хребта, формує нове відчуття у дитини, що за рахунок самостійних гребків руками та ногами можна просуватися у воді. Зменшення підтримки під голову розвиває у дитини навичку самостійно триматися на воді в положенні «на спині»).



На хвилях наш Мурлика – котик,
Він гріє лапки та животик!

Заключна частина.

- 8. Повільно поверніть малюка по вертикальній осі у положення «лежачи на грудях». Під час обертутримайтеся, дайте можливість полежати на боці 1 хвилину, повторіть оберти в іншу сторону, виконайте вправу по 3-4 рази на кожну сторону.**

(Ця вправа сприяє формуванню своєчасної рухової навички - вмінню перевертатися зі спини на живіт, зміцнює комірцеву зону, розвиває вестибулярний апарат, вміння балансувати. Координація дитини закріплюється в осьових обертах зі спинки на живіт, і закладає корисну навичку дитині в майбутньому самостійному пірнанні).



Повернулися на діжку і побачили ми кішку!
На хвилях гойдається за рибками ганяється!

- 9. Завершіть урок ніжними обіймами і схваленням малюка.**

Розмовляючи з дитиною, обов'язково дочекайтеся зворотньої реакції і, так званого, «комплексу похваллення». Потримайте дитину над поверхнею води, даючи їй трохи обсохнути, для загартовування.

(Контактна підтримка в кінці заняття допоможе позитивному підкріпленню всієї історії уроку. «Комплекс похваллення» сприятиме формуванню інтелектуального та мовленнєвого розвитку дитини. Обсихання над поверхнею води створює фактор корисного впливу на організм, що загартовує. У разі напруженого, тонусного стану дитини, полийте її з душі більш теплою водою, ніж під час уроку. Цей прийом

допоможе їй розслабитися та отримати максимум задоволення від перших уроків плавання).



Капітане, капітане посміхніться, адже посмішка це прапор корабля!

Капітане, капітане – підтягніться, хай сміливим підкоряються моря!

(В. Лебедев-Кумач)

Урок 2 (основний)

Підготовча частина.

- 1. Почніть урок з обіймів і підтримуючих слів, поступово опускаючи малюка у воду в положенні «обличчям до обличчя». Повільно, не поспішаючи, переверніть його на спинку в положенні, близькому до ембріонального. Наспівуючи пісеньку, намагаємося максимально опустити у воду вушка і полежати, трохи прикочуючи вгору-вниз.**

(Ця вправа сприяє закріпленню почуття безпеки у воді, налаштовує на позитивний лад. Також розвиває комірцеву зону, сприяє поступовій нормалізації тону м'язів-згиначів і розпрямляє ноги в горизонтальне положення на спині при підтримці дитини у контакті з водою. У цьому положенні найбільш оптимально занурювати малюка у воду. Якщо температура води вже знижена до 30-31°C і ми гартуємо малюка, дитина комфортно і позитивно прийматиме

контрастну дію більш прохолодної води, перебуваючи в близькому контакті з дорослим.)



Рибки в гості зазивають, привітатися бажають:
- Припливай до нас сюди, багато тут у нас води!

- 2. Підтримка ззаду під плечі двома руками, вуха малюка в долонях дорослого, плавання на спині вперед-назад. Відштовхування від бортика ванни, 8-10 разів.**

(Ця вправа сприяє просуванню в освоєнні навички плавання в положенні «на спині». Відштовхування ніжками від бортика проковує рефлекс опори. Створюється ефект ковзання, вода надає гідромасажний ефект на всі скелетні м'язи і шкіру малюка. Голова спочатку розташовується з опорою на передпліччя дорослого. Потім змінюємо підтримку трохи розсовуючи свої руки і голова малюка буде повністю занурена у воду в залежності від етапу плавального розвитку дитини).



Ми поплили просто неба і дивились просто в небо.
Там снували літаки взад, вперед і навпаки.

3. Поворот зі спини на груди, підтримка двома руками в положенні «обличчям до обличчя». Якщо дитина ще не впевнено тримає голову, зімкніть ваші кисті ближче одну до одної, для зручної опори підборіддя малюка покладіть на ваші руки. Повільно рухаємося до бортика ванни, чекаємо на самостійні гребки руками і ногами та відштовхуємося ніжками від бортика ванни, 6-8 разів. По мірі готовності малюка впевнено утримувати голову, розімкніть ваші кисті і намагайтеся ініціювати самостійні рухи малюка, похитуючи його вправо-вліво вздовж осі.

(Ця вправа сприяє розвитку осьових обертів зі спини на живіт на суші. Важливо робити її в обидві сторони. Відбувається зміцнення комірцевої зони, розвиток плечового поясу для самостійних активних гребків руками. Відштовхування від бортика стимулюють активні плавальні рухи та роботу ніг. Також зміцнюються кульшові суглоби та відбувається підготовка малюка до майбутніх опорних етапів рухового розвитку на суші в положенні «на карачках». Положення «обличчям до обличчя» дозволяє дорослому контролювати рівень рота над водою і з часом підготуватися до занурень під воду).



Ми поплаваємо з тобою, наче рибки під водою.
Як сміливим хочеш бути, про пірнання не забудь!

Основна частина.

- 4. Розгашуйте малюка на своїх ногах вертикально, поклавши животиком на гомілки. Підніміть малюка над водою, піднімаючи ноги вгору, надаючи йому горизонтальне положення і знову опускаючи у воду, похитайте малюка 6-8 разів.**

(Ця вправа розвиває баланс дитини, тренує її вестибулярний апарат, зміцнює м'язи спини. У положенні нахилу голови вниз відбувається зміцнення шийного відділу хребта з елементами корекції. Розвивається навик лежання на животі на суші. Піднімання над водою тренує терморегуляційні можливості дитячого організму, формує комунікативний досвід між дитиною та дорослим. По мірі дорослішання дитини створюйте опорне положення для стоп і відштовхуйтеся від дна ванни. В цій вправі зміцнюються м'язи ніг як дитини так і дорослого).



Розправив крила пташеня, він не літав ще сам ні дня!
Як сміливий літак вирушає в небо так!

- 5. Підтримка за обидві руки із опорою ніжками на живіт дорослого. Здійснюємо рефлекторну ходьбу, терпляче чекаючи виконання дитиною руху кожною ніжкою позмінно. Здійснюємо 4-6 кроків.**

(Ця вправа зміцнює плечовий пояс дитини та м'язи комірцевої зони. Опорні похитування, коли тіло наполовину у воді поступово зміцнюють плечові суглоби дитини. Позмінне відчуття опори кожною ніжкою ініціюють рефлекс ходьби та розвивають нервову систему дитини, її головний мозок.

Напіввертикальне положення у воді дозволяє прибрати вертикальне навантаження на хребет, і в той же час зміцнює м'язи спини. Для дорослого відбувається корисний вісцеральний масаж і зміцнення м'язів живота ніжками дитини).



Стриб та шльоп по доріжки голова чотири ніжки.
Заспівала голова дуже голосно: ква-ква

Заклучна частина.

- 6. Підтримка «обличчям до обличчя» під груди. Плавне похитування вгору-вниз 6-8 разів. Потім поставте малюка в опору на дно ванни і продовжить рефлекторну ходьбу. Зробіть 4-6 кроків і обійміть малюка. Зробіть паузу в завданнях і поговоріть з ним, запропонуйте грати з іграшкою для плавання.**

(Ця вправа сприяє розслабленню та відпочинку для рук після висів за ручки. Похитування у воді створює хвилю, і торкаючись обличчям води, малюк готується до майбутніх занурень у воду. Також тренується рефлекс затримки дихання. Рефлекторна ходьба активно проявиться при зануренні малюка у воду по груди. Вода прибере вертикальне навантаження, яке не бажане на цьому етапі рухового розвитку).



Черепаша пішки в гості йшла до мишки.
А мишки злякалися і в хатку поховалися!

7. Підтримка «обличчям до обличчя» двома руками під груди, піднімайте малюка вгору над собою, намагайтеся надати йому горизонтальне положення і здійснювати оберти вправо - вліво по вертикальній і горизонтальній осі малюка.

(Ця вправа сприяє зміцненню м'язів спини та комірцевої зони. Також при наближенні до води відбувається затримка дихання і фаза польоту з часом буде основою для майбутніх пірнень та стрибків у воду. Зміна положення тіла у просторі стимулює сенсорний розвиток та вестибулярний апарат. Для дорослого відбувається корисний тренінг м'язів плечового поясу. Також ця вправа сприяє позитивному розвитку комунікативної зв'язки батьків та дитини).



Там, де Сонечко живе, всесвіт зорям гнізда в'є.
Я під сонечком співаю, веселіше я злітаю!
Сонце діточок голубить, сонце всіх нас дуже любить.

8. Завершіть заняття, що загартовує, вибравши одну із запропонованих стратегій водного загартовування. Наприклад, спустіть воду до мінімального рівня та дайте полежати малюкові на дні ванни. Вода, що остигає, і частина тіла малюка, що знаходиться на повітрі, допоможуть вам досягти цієї мети. Заспівайте пісеньку, що підбиває підсумок заняття, похваліть усі дії малюка. Оберніть його в рушник після уроку плавання і потримайте на руках 10-15 хвилин, даючи зігрітися, розслабитися і отримати задоволення від спільного досвіду.



Кораблик- справжній трудівник, завжди трудиться дуже звик!

Розділ 4. СТРУКТУРУВАННЯ УРОКІВ ПЛАВАННЯ У ВАННІ

Для структурування занять рекомендована вікова періодизація покрокового навчання плаванню, яка складається з шести періодів.



Вона дозволяє створити певну структуру в освоєнні навичок плавання.

Рекомендуємо здійснити поступовий перехід від гігієни та купання до системних уроків плавання приблизно у віці 2-х місяців.

Структура освоєння навичок плавання у ванні поділяється на **адаптивний** та **основний** етап.

Для кожної вікової категорії запропоновані уроки відповідно до етапу.

Якщо дитина тільки починає освоювати перші навички плавання – вона перебуває на **адаптивному** етапі. Для таких уроків слід керуватися планом уроків адаптивного етапу. Час вивчення навичок на цьому етапі носить індивідуальний характер.

Важливо розуміти, що на адаптивному етапі немає вправ, спрямованих на занурення під воду. Є тільки підготовчі вправи та ігри, що підводять до пірнання у воду.

По мірі впевненого виконання запропонованих підтримок, вправ, при повному позитивному сприйнятті дитиною всього процесу занять, можна переходити до уроків **основного** етапу.

На **основному етапі** поступово збільшується тривалість уроку і додаються перші занурення під воду та пірнання з малюком.

Просування в освоєнні пірнань під воду засноване на природному вродженому рефлексі затримки дихання. Процес відбувається поступово, послідовно, відповідно до трьох стадій пірнання під воду, які можна розвивати в умовах домашньої ванни з дітьми до 6-ти місяців.

3 стадії розвитку навичок пірнання у ванні:

1. Не глибоке, короткочасне занурення під воду оптимальним для дитини та дорослого способом відповідно до вікових можливостей.
2. Поступове збільшення часу перебування дитини під водою в руках дорослого.
3. Пірнання без контакту з руками дорослого під водою, з поступовим збільшенням часу та розвитком навички спливання на поверхню за допомогою дорослого

Розділ 5. ЗМІСТ УРОКІВ ПЛАННЯ ЗГІДНО ЕТАПІВ ТА ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

УРОК 1. Адаптивний етап, вікова категорія 2-3 місяці (рекомендована температура води 33-34°C)

Підготовча частина.

1. Перше занурення у ванну в максимально зручній дворучній підтримці, однією рукою тримаємо дитину під груди, другою ззаду, трохи нижче за спину. Починаємо повільне, плавне похитування вперед-назад, вгору-вниз. Вправа виконується 8-12 разів.

(Плавний рух у воді допомагає адаптуватися до температури води 33-34°C, дотик обох рук благотворно впливає на відчуття безпеки та комфорту у воді, допомагає розслабитися та сприяє позитивному сприйняттю першого заняття у великій ванні).



Доброго ранку, люба водичка! Раді вмивати ми свої личка.
Ти ж нас радо зустрічай, дуже ніжно нас приймай!

2. Плавання на спині. Укладаємо дитину на спинку, при цьому одна рука знаходиться під потилицею, а друга залишається на грудях малюка, здійснюємо позовжні повільні погойдування вперед-назад. 4-6 проводок
(Перехідне положення при першому укладанні на спину. У випадку, якщо дитині не сподобається положення на спині

і вона просигналізує про це плачем, ми можемо швидко повернутися в положення на грудях. Похитуємо його вперед - назад і повертаємо позитивне сприйняття перших вражень від уроку).



До сонечка медузики повернули пузиками.
На хвилях гойдаються, сонцю посміхаються!

Основна частина

3. Плавання на спині у підтримці «ківш». Переведіть руку з підтримки на грудях в область підборіддя малюка «ківшиком». Здійснюємо повільні проводки протягом 5-8 хвилин.

(Вправа сприяє максимальному розслабленню і комфорту малюка у воді, вуха занурені у воду, темп рухів повільний, плавний, рух по прямій вперед, потім плавно назад. На початковому етапі навчання батьків не ставимо завдання здійснювати оберти і змінювати бік руху, так як недосвідчені руки батьків, ще не готові до ускладнення руху).



Пливають бегемотики, до гори животики.
Бегемотики малі плещуться, розніжені.
І якщо вони в теплі, їх з води не виженеш!

4. У підтримці «ківшиком» виконуємо відштовхування від бортика, провокуємо рефлекс відштовхування, треба концентрувати увагу дорослого на обличчі малюка, 6-8 разів.

(Вправа ініціює рефлекс опори, поступово формує усвідомлену навичку відштовхування від бортика та прояв самостійної активності дитини. На початковому етапі освоєння навички навчаємо батьків концентрувати увагу на обличчі дитини, а не на ніжках в момент відштовхування, щоб контролювати рівень обличчя над водою та виключити занурення обличчя у воду.)



Пливе поважно пароплав туди, де він ще не бував.
Морські долає милі, перемагає хвили. (М. Михайлович)
5. Пауза між вправами. Перевели малюка для відпочинку у вертикальне положення, підтримка

дворучна. Дорослий теж відпочиває, розігнув спину, на маленькому стільчику, пуфику, або у присіді 2-3 хвилини.

(Це положення важливо освоїти та підібрати максимально комфортну позу для відпочинку дитини. Спостерігаємо у якій позі виникає найбільше розслаблення. Фрагмент відпочинку, з розвантаженням спини необхідний і для батька. Таких фаз відпочинку рекомендується спланувати – 2-3 рази за урок).



Разом ми відпочиваємо, нашу пісеньку співаємо:
Киця Мура де ти була?- Я співала ти не чула.
Я сиділа під столом, їла кашку з молочком!
(Народний фольклор)

Рефлекторна ходьба по дну ванни, з 2-3 місяців підтримка під пахви обличчям вперед, 2-3 рази вздовж ванни.

(Вправа ініціює позмінні рухи ногами, розвиває опорне відчуття, зміцнює комірцеву зону, стимулює вестибулярний апарат, формує нові сигнали в головному мозку щодо зміни положення тіла у просторі).



Крок за кроком ставлю ніжку на чудову доріжку.
Барабани грають, бубни вигравають.
А дітки тупочать, танцювати хочуть!
(Народна забавлянка)

6. Перехід на підтримку «ківшиком» для плавання на грудях. Осьовий перехід здійснюється через положення «на спині». Плавання в підтримці «ківшиком» вісімкою, контроль рівня руки дорослого над водою – візуальний! Здійснюємо 5-6 проводок.

(Вправа готує дитину до активної роботи руками, коригує шийний відділ хребта, сприяє прояву самостійної активності при плаванні на грудях, розкриває долоні, стиснуті в кулачки).



Серед нашого ставка живе риба - от-та-ка!
По воді вона кружляє и бадьорий настрій має!

Заключна частина.

7. Перехід на підтримку двома руками ззаду.
Обов'язкова участь помічника в поливанні малюка з ківшику:

- поливання на спину рясним потужним потоком 4-5 разів;
- поливання на ручки струменем з великої висоти з ефектом бризок в обличчя, 4-5 разів.

(Вправа сприяє адаптації дитини до шуму та плескоту води, розвиває концентрацію уваги, сприяє відновленню норми в області комірцевої зони та всього хребта, готує до майбутніх пірнень із потоком води).



Дощик не страшний дитині, не сидиться їй в хатині.

Іди, дощику, іди на городи, на сади.

Щоб травичка підросла, щоб квіточка розцвіла,
Щоб дітки маленькі росли здоровенькі! *(Катерина Перелісна)*

8. Вільне плавання. Завершити урок важливо у хорошому настрої і підбити підсумки заняття. Образний супровід у вигляді пісеньки, що повторюється від уроку до уроку, буде хорошим помічником у позитивному сприйнятті отриманого нового досвіду, 5-6 хвилин.

(Виберіть максимально зручне положення для дитини та батька, дайте вільний час для самостійного спілкування та проведення часу. Позначте елементи уроку, які успішно

вийшли у обох учасників. Завершіть урок, змочивши малюка пелюшкою, що легко промикається. Потім загорніть його в рушник і запропонуйте погодувати грудьми в положенні лежачи).



Тихо сонечко котилось, миле сонечко втомилось,
Склало ручки, склало лапки, лягло сонце спочиватки!

УРОК 1А. Основний етап, вікова категорія 2-3 місяці *(рекомендована температура води 32-33°C)*

Підготовча частина.

- 1. Перший рух у ванні — похитування. У максимально згрупованому положенні, під час цього руху однією рукою тримаємо дитину під грудьми, другою - ззаду, 8-12 разів.**

(Вправа, з якої починається урок, повторюється від уроку до уроку і запам'ятовується дитиною, як позитивний досвід, приємного відчуття від похитування та плавного руху у воді. Ця вправа є базовою у формуванні почуття безпеки у воді і рекомендується для повторення у ситуаціях, коли дитина напружена, розплакалася, або була налякана попаданням води в рот або ніс).



Весела, невеличка, ніби як каченя.
І любить теж водичку, хлюпочеться щодня.

- 2. Укладаємо дитину на спинку, підтримуємо двома долонями під спинку і голову, перебуваючи ззаду, виконуємо лежання на воді без рухів на місці. Потім плавно пливемо вправо-вліво, розслабляючи малюка, 4-6 разів.**

(Вправа сприяє прояву власних активних рухів дитини, закріплюється правильне положення голови у положенні на спині. Також здійснюється підготовка до нових навичок наступного етапу плавання на спині).



Сонце піднялося, землю освітило,
То ж і ти, дитинко, теж берись за діло.
Пливи, пливи, старайся, до мрії добирайся!

Основна частина

- 3. Плавання на спині. Поступово перейти на підтримку під голову однією рукою, рухаємося до бортика ванни**

та назад. Здійснюємо зупинки з паузою в русі, розмовляємо з дитиною, привертаючи увагу звуками чи іграшкою для правильного положення голови, виконуємо 6-8 проводок.

(Вправа сприяє розвитку у дитини навички самостійно утримуватися на воді. Необхідно поступово послаблювати підтримку своєї руки під потилицю малюка і прагнути до мінімальної підтримки дитини одним-двома пальцями).



Біжить, біжить стежинка, якою пливеш ти,
Вона тебе зуміє, далеко повести...

4. Осьовий оберт зі спини на живіт з торканням щогою поверхні води і самостійним виведенням голови у положення на грудях над водою, 5-6 разів.

(Вправа розвиває вестибулярний апарат дитини, сприяє освоєнню моторних навичок самостійного обертання зі спини на живіт та з живота на спину на суші, зміцнює комірцеву зону, дотик щогою ініціює рефлекс затримки дихання).



Ти на небо подивись, цьому диву посміхнись:

Рибка ангел, дуже мила, подарує тобі сили!

- 5. Пауза для відпочинку.** Переведіть малюка у положення для відпочинку, напівлежачи на боці, треба покласти його щічкою на руку дорослого, 2-3 хвилини. Дорослий теж відпочиває, сідаючи на маленький стілець.

(Це положення для відпочинку дуже подобається дитині, воно дає можливість розслабити комірцеву зону. Положення на боці з приведенням коліна до живота також стимулює своєчасний моторний розвиток, готуючи малюка до майбутньої пози «на карачках»).



Разом ми відпочиваємо, нашу пісеньку співаємо:

-Ось спливає черепаха, панцир немов як папаха,

Швидко лапками гребе, прямо до тебе пливе!

- 6. Плавання на грудях у підтримці під пахви ззаду, малюк обличчям вперед, рухаємося зигзагом, повільно, плавно, очікуємо самостійних рухів дитини**

і здійснюємо оберти вісілкою, змінюючи положення дитини, 6-8 проводок.

(Вправа сприяє стабільному утриманню голови над водою. Стимулює активний розвиток м'язів спини, формує перехід від плавального рефлексу до усвідомлених гребків руками та ногами. Використовуйте яскраву іграшку для привернення уваги дитини до поздовжніх пропливів).



Черепашка через річку перевозить черепичку:

Буде хатку будувати й черепичкою вкривати.

7. Поливання-вмивання з долоні дорослого, краплі води потрапляють з чола на обличчя дитини, вправа виконується з паузою для відновлення дихання після затримки, 4-5 разів.

(Вправа сприяє збереженню рефлексу затримки дихання, підтримці комфортного сприйняття дитиною вмивання, позитивного емоційного контакту обличчя з водою).



Вимивалися черепашки у чару водиці,
Щоб були ми всі здорові та ще й білолиці!

8. Плавні похитування вперед-назад 6-8 разів. Пірнання у підтримці під груди і ззаду двома руками, обличчям вперед. Продовжуйте похитування після спливання. Пірнання виконуємо 1-3 рази залежно від реакції дитини.

(Перші занурення під воду в цій підтримці в більшості випадків позитивно сприймаються дитиною. Важливий плавний, повільний темп приємних погойдувань і спокійне входження обличчям у воду. Трохи підніміть обличчя малюка над водою і занурюйте, трохи нахиливши обличчя до води, на дуже короткий час (до 3 секунд). Освоєння 1-ої стадії пірнання).



Ось спливає черепаха, панцир немов як папаха,
Швидко лапками працює, з немовлятами танцює!

Заключна частина.

9. Поплескування ручкою малюка по воді для розслаблення та розкриття долоні. Вправу виконуємо почергово правою та лівою рукою. Перекладаємо малюка на свою руку напівлежачи або напівсидячи, 6-8 разів кожною рукою дитини.

(Вправа сприяє розслабленню плечового поясу дитини, розкриттю долоні і збільшенню комфортного діапазону самостійних рухів руками. Також, збільшення частоти поплескування по воді, так зване «протрусання по Фелсу», сприяє зменшенню гіпертонусу м'язів-згиначів).



Де шумить сосна пухнаста, край дзвінкого джерела,
Рибка світло-срібляста із малятами жила.
Рибки, рибки, всі сюди, тут багато всім води!

10. Круговий рух рукою за годинниковою стрілкою.
Перекладіть малюка на свою руку «напівлежачи» або «напівсидячи», виконуйте 6-8 разів кожною рукою.
Потім пограйте зі струменем води з ківшика, крана чи душа.

(Вправа сприяє розвитку координації рухів руками, розвиває кисть, розкриває долоню, нормалізує тонус м'язів-згиначів. Також формує концентрацію уваги та інтерес до нових звуків та відчуттів при взаємодії з водою).



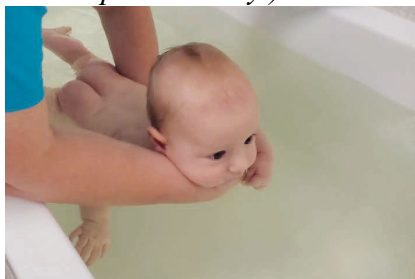
Ми подякуємо водичці, що вмивала наші личка,
Очка, носик, щічки, ротик, ручки, ніжки та животик!

УРОК 2. Адаптивний період, вікова категорія 3-4 місяці
(рекомендована температура води 31-32°C)

Підготовча частина.

- 1. Перший рух у ванні — похитування вперед-назад, вгору-вниз, у максимально зручному для дитини положенні. Під час цього руху однією рукою тримаємо дитину під грудями, другою ззаду або під живіт, виконуємо 8-12 разів.**

(Вправа створює ефект гідромасажу, налаштовує дитину на позитивне сприйняття води та руху у воді. Також дуже важливим є образний супровід і рідний голос, що підбадьорює дитину.)



Дельфінятко повен чар серед хвиль пливе, мов цар.
І між хвиль серед блакиті, робить трюки знамениті!

- 2. Плавання на спині. Укладаємо дитину на спину, одна рука знаходиться під потилицею, а друга залишається на грудях малюка. Здійснюємо поздовжні погойдування вперед до бортика ванни і назад, 4-6 проводок, та пасивне лежання без руху.**

(На адаптивному етапі вправа вимагає максимальної чуйності батьків до настрою малюка. У разі негативної реакції на положення «на спині», потрібно відразу знову повернутися в положенні «на грудях» на дворучну підтримку і здійснювати плавні похитування. Заспокоїте дитину пісенькою, доброю розмовою. Потім знову намагайтеся змінити положення і укласти дитину на спину. Важливо, щоб вуха були під водою і малюк максимально розслабився та із задоволенням залишився лежати та плавати на спині).



Є зірки у вишині, є і на морському дні:
Дивовижні, променисті, у яскравому намисті...

3. Пауза між вправами. Перевели малюка у положення для відпочинку при підтримці під груди або під пахви. Дорослий теж відпочиває, сідаючи на маленькому стільчику, 2-3 хвилини.

(Положення для відпочинку є важливим елементом уроку як для дитини, так і для батьків. Спробуйте залучити дитину до спілкування з вами, щоб проявився так званий «комплекс пожсвавлення». Виберіть для відпочинку улюблену вами пісеньку та повторюйте її під час паузи для відпочинку, щоразу із заняття в заняття. Дитина поступово запам'ятає цю мелодію і з радістю дізнаватиметься).



Вийди-вийди сонечко на дідове полечко,
На бабине зіллячко, на наше подвір'ячко,
На весняні квіточки, на маленькі діточки,
Там вони граються тебе дожидаються!
(Народна забавлянка)

Основна частина.

- 4. Плавання на спині.** Перейдіть в підтримку під голову ззаду. Підстраховуємо підборіддя дитини від попадання хвилі другою рукою, підтримка «ківшиком». Здійснюємо плавні рухи вправо-вліво, 6-8 разів.

(Вправа сприяє зміцненню комірцевої зони, розвиває здатність дитини самотійно утримуватися на воді. Уповільнення темпу руху сприяє активному прояву самотійних гребків руками та ногами дитини. Поступово переходимо на одноручну підтримку, зменшуючи опору на долоню).



Ти на небо подивись, цьому диву посміхнись:

Пливуть по небу хмари, так схожі на кальмарів!

- 5. Плавання на грудях у підтримці під пахви «обличчям до обличчя»,** підстраховуємо голову, зближуючи свої руки, виконуємо 6-8 проводок.

(Вправа розвиває плавальні рухи малюка, дозволяє оптимально горизонтувати його та контролювати положення голови над поверхнею води. Повільний темп просування вперед стимулює самотійні рухи ногами. Якщо дитина напружена, зробіть похитування з долоні на долоню по поздовжній осі, допомагаючи розслабитися і проявити плавальний рефлекс).

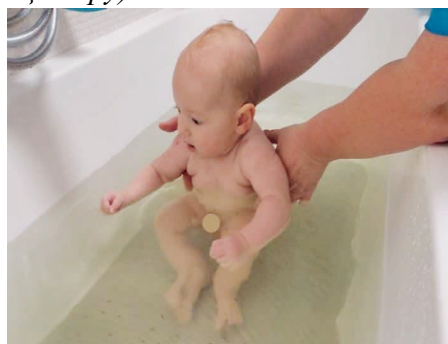


Черепашки – костюмашки, очі немов темні ночі.
Дуже смішлivi, цікавинки на носі і казку про них розказують досі!

6. Перехід у позицію для відпочинку дитини та батька, 2-3 хвилини.

Потім виконуємо кроки по дну ванни та вистрибування - відштовхування від дна ванни, провокуємо рефлекс відштовхування у вертикальному положенні, 3-4 проводки.

(Вправа розвиває стійке положення голови у вертикальному положенні, зміцнює комірцеву зону, відбувається зміна положення тіла у просторі води. Ініціювання крокового рефлексу сприяє розвитку майбутньої координації самостійних рухів під час ходьби. Також стимулює інтелектуальний потенціал дитини, формує міжспівкульні зв'язки та розвиток мовного центру).



Ой, ти, вітер-вітерець, ходи з нами у танець.
Ой, ти, вітер-вітерочку, ходи з нами в мандрівочку!
(Народна забавлянка)

7. Бічні похитування. Підтримка ззаду двома руками, тримаючи під пахви, обличчям вперед, 6-8 разів у повільному темпі.

(Вправа допомагає розслабитися дитині та рукам дорослого, сприяє ініціюванню затримки дихання при дотику води щогою. Якщо самостійне утримання голови ще не стабільне, обов'язково створить опору на кисті, зсунувши свої руки ближче до потилиці дитини).



Ось пливе великий сом, маше нам своїм хвостом.

На хвилях гойдається, рибкам усміхається!

Заклучна частина.

8. Поливання в обличчя водою. Здійснюємо паузу в русі після бічного погойдування. Залишаємо дитину на місці у підтримці під груди. Поливаємо на голову коротким потоком води з долоні чи ківшика, 4-6 разів.

(Вправа ініціює рефлекс затримки дихання та плавальний рефлекс. Виявляються самостійні рухи дитини руками та ногами. У цей момент необхідно другою рукою підстрахувати підтримку дитини, доки руки дорослого набираються досвіду та впевненості для одноручної підтримки. Уважно слідкуємо за реакцією дитини на потрапляння води в обличчя. Деяким дітям властиво робити невеликий вдих носом і відчуття води в носі спочатку може бути не комфортним. У цьому випадку зменшуємо потік води до кількох крапель, доки дитина не звикне).



Дощик капав: кап, кап, кап, – мокрі всі доріжки,
Ми під дощиком гуляли, гартували ніжки.
Бігли по калюжах і раділи дуже!

9. Вільне плавання. Завершення уроку. В положенні напівлежачи, спираючись спиною на руку дорослого. Вільний час дає можливість познайомитися з іграшками для ванни і пізнавальними іграми у воді.
(Завершення адаптивного уроку важливо провести максимально спокійно. Поговоріть з дитиною, обов'язково похваліть дії дитини - вітався з водою, вимивався, плавав на спинці, гойдався на хвилях, знайомився з дощем, загартовувався, набирался сил і сміливості).



А у річки очі сині, бігла річка по долині.
Чепурилась та звивалась, та у дощик закохалась.
Сміх лунає по долині бо у річки очі сині! *(Л.Вознюк)*

УРОК 2 А. Основний етап, вікова категорія 3-4 місяці *(рекомендована температура води 31-32°C)*

Підготовча частина.

- 1. Перший рух – повільні похитування вперед-назад, вгору - вниз, вісітками, у максимально зручному для дитини положенні, підтримка двома руками ззаду. Під час цього руху щічка малюка торкається води, 6-8 разів.**

(Вправа для вже підготовленого малюка дає можливість звикнути до більш прохолодної, 31-32°C, температури води і розслабитися. Гідромасаж із опором о воду сприяє зміцненню м'язів, зміна положення тіла у різних осьових обертах тренує вестибулярний апарат).



**Ця водичка добра дуже,
Познайомся з нею, друже!**

- 2. Укладаємо дитину на спинку, підтримуємо під голову однією рукою, перебуваючи збоку, друга рука при необхідності страхує підборіддя «ківшиком». Здійснюємо рухи вперед-назад по всій довжині розслаблюючи малюка, виконуємо 4-6 проводок.**

(Вправа сприяє освоєнню у майбутньому самостійного плавання на спині. Поступово ослаблюйте опору голови дитини на вашу руку. Переходьте від підтримки голови долонею, на підтримку з опорою на 1-2 пальці руки під потиличною областю).



Пливе, пливе кораблик, гойдаючись на хвилі.
Пливе, пливе кораблик, перемагає милі!

Основна частина.

- 3. Плавання на спині при підтримці під пахви «обличчям до обличчя». Звільняємо голову малюка від підтримки, плавно завершуємо рух пасивним лежанням і переводимо малюка в положення для відпочинку, 6-8 разів.**

(Вправа стимулює зміцнення м'язів комірцевій зони, уважно стежимо за положенням голови малюка, якщо виникають спроби її закидання, необхідно завершити та змінити положення).

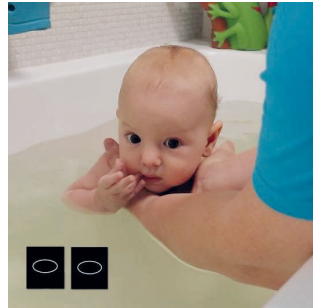


Золотава зірочка перлинкою стала,
Сіла в човен місяця, пісню заспівала...

(українська народна пісня)

4. Переведіть дитину в положення для відпочинку. Дорослий теж відпочиває разом з малюком, присівши навпочіпки або на маленький стілець.

(Положення для відпочинку можна також задіяти для розвитку дитини та познайомити її з різними іграшками, квітами, звуками, ритмом. У цьому віці найкращі контрастні, чорно-білі кольори, що найбільш чітко сприймаються дитиною).



Бегемотам хоч вода, хоч болото – не біда!
Не бояться води, хоч пірнай зовсім туди!

5. Плавання на грудях вісімками при підтримці двома руками ззаду. Пірнання з поливанням водою із ківшика, із залученням асистента для короткого поливання водою на маківку дитини.

(Вправу на пірнання на початковому етапі виконуємо з коротким поливанням водою на голову дитини. Досвід батьків на початковому етапі освоєння цієї вправи вимагає обережності та освоєння безпечних пірнань).



Бегемоти тренувалися, на воді вони трималися!

Тож пораду, карапуз, намотай собі на вус:

Як сміливим хочеш бути, про пірнання не забудь!

6. Відштовхування від бортика в положенні на грудях «обличчям до обличчя», підтримка дитини під пахви, 6-8 разів. Здійснюємо пропливи з невеликим похитуванням дитини по поздовжній осі, ініціюємо активну роботу ніг, 6-8 разів.

(Вправа дозволяє оптимально горизонтувати дитину, розвиває самостійну активність у рухах, зміцнює емоційний контакт очі в очі. В індивідуальних випадках, коли немає стабільного утримання голови, ця підтримка дозволяє підстрахувати обличчя дитини від випадкового занурення у воду).

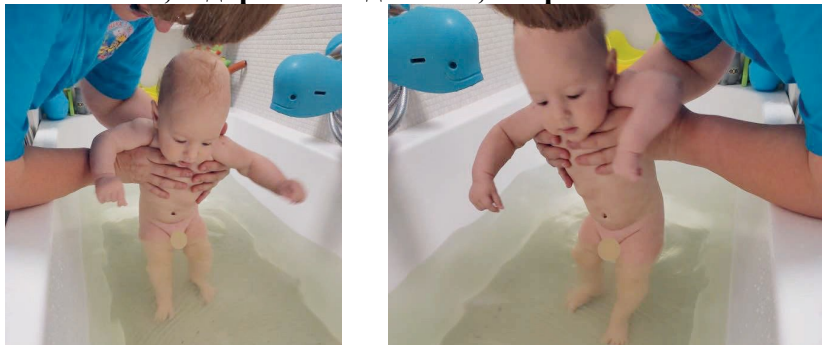


Качка перевальцем йде, каченят своїх веде
І покрякує тихенько: - Не губіться, йдіть скоренько!
А маленькі каченята, йдуть точнісінько, як мати:
На боки гойдаються, ніби коливаються.

(Віра Паронова)

Заклучна частина.

7. Перехід у вертикальне положення для кроків по дну ванни, підтримка під пахви, 4-6 разів.



Великі ноги у тата-восьминога!
Маленькі ніжки в дитинки – восьминіжки.
Бігли наші ніжки по морській доріжці!

8. Пірнання в положенні «обличчям вперед» з використанням струменя води. Підтримуємо дитину ззаду під пахви і разом із потоком води занурюємо обличчям під воду, просуваючись вперед повільно, плавно. Потім піднімаємо дитину і похитуємо вперед-назад після занурення, 1-2 рази.

(Вправа сприяє розвитку комфортного сприйняття попадання бризок в обличчя і ініціює затримку дихання дитини. Необхідно здійснити занурення під воду вперед, а не вниз, в дуже повільному і плавному зануренні обличчям у воду. Різде занурення обличчя вниз може не сподобатися через глибоке попадання води в ніс. Якщо реакція малюка на занурення негативна похитайте його на руці вперед - назад, зміщуючи акцент уваги на веселі звуки «тррррррр...» або пошуміти брязкальцем. Це допоможе переключити увагу дитини від нового відчуття води в носу, поки малюк звикне).



Я пірну у воду швидко подивитися на рибку.
Мають рибки добре знати: дуже я люблю пірнати!

9. Завершення заняття у положенні для відпочинку.

Вільний час для спілкування, спостереження за дитиною, підбиття підсумків проведеного уроку.

(Виберіть максимально зручне положення для дитини. Дорослий також сідає навпочіпки або маленький стілець. Поговоріть з дитиною, похваліть її досягнення на цьому уроці, подякуйте за старанність. Заспівайте улюблену пісеньку і подякуйте воді, що подарувала радість, розвиток, оздоровлення Вам і дитині).



Ось долонька права, ось долонька ліва!
Дві долоньки ми складали, в човник з мамою (таточком)
сідали
До країни мрій та щастя, через море вирушали!

УРОК 3. Адаптивний етап, вікова категорія 4-5 місяців (рекомендована температура води 32-33°C)

Підготовча частина.

- 1. Плавання на грудях при підтримці ззаду під пахви, малюк обличчям вперед. Похитування вперед-назад при цій підтримці активно масажує спинку.**

(Похитування допомагає комфортному сприйняттю температури води, 31-32°C, зігріває дитину та сприяє активному прояву власних рухів. Важливо підбадьорювати малюка, розмовляти з ним, переключити його увагу від контрастного відчуття температури води, співаючи пісеньку).



Кря – хоробре каченя в річці плаває щодня.
Весела і невеличка любить теж нашу водичку!

- 2. Бічні похитування при підтримці ззаду під пахви, дитина розташована обличчям вперед. Торкання щічкою води, 6-8 разів.**

(Вправа сприяє розвитку вестибулярного апарату, зміцнює м'язи спини та комірцевій зони. Невелике торкання води щогою ініціює рефлекс затримки дихання, готує дитину до майбутніх занурень під воду. Ця вправа в більшості випадків дуже подобається малюкам і часто застосовується, якщо дитина розплакалася або виявляє побоювання при контакті з водою).



До ставочка край села качка діток повела,
Ліва лапка, права лапка, гарно плавають малятка.

3. Кроки по дну ванни. Зупинка у вертикальному положенні. Ініціюємо плескотіння долонями по поверхні води. Чекаємо на прояв «комплексу пожвавлення», розмовляємо з дитиною, очікуючи звуків та емоцій у його прояві.

(Вправа сприяє розвитку координації та балансу. Зміцнює верхній плечовий пояс, готує дитину до активних гребків руками та ногами. Стимулює комунікативні здібності, мовленнєвий розвиток, здатність концентрувати увагу.)



Подивіться гордо як до ріки йде гусак.
Бо не просто сам іде, діток теж він веде.
Дуже схожі гусенята і на маму і на тата.
А які вони плавці, знають всі по всій ріці.

Основна частина.

4. Перехід на підтримку під голову «обличчям до обличчя», підстраховуємо однією рукою збоку, плавання на спині вісімками. Здійснюємо повільні, зигзагоподібні, плавні рухи, відштовхуємося від бортику.

(Якщо проявляється нахил голови вперед, поступово зміщуйте свої руки ближче до животика. Якщо проявляється закидання голови назад, трохи більше піднімайте дитину над водою).



Я під сонечком співаю і на спинці пропливаю.

Сонце діточок голубить, сонце всіх нас дуже любить!

5. Переведіть дитину в положення для відпочинку. Дорослий теж відпочиває разом з малюком, присівши навпочіпки або маленький стілець.

(Положення для відпочинку необхідно підібрати індивідуально. Важливо спостерігати за дитиною та відчутти в якому положенні вона максимально розслаблюється. Час відпочинку можна використовувати для знайомства з іграшками для води, що є зручними для самостійного захоплення. Використовуйте набори флексіки у вигляді тварин. Надалі вони будуть об'єктом для уваги і плавання за іграшкою, вправ на активну роботу рук і ніг).



Із блакитного струмка починається ріка
Ну а дружба тільки доброю буває
А усмішка ця така, що туман умить зникає,
І цвіркун на скрипці весело заграє (Пляцковський М.).

**6. Положення напівлежачи, спиною на рці дорослого.
Відведення-приведення руки малюка, по черзі.
Круговий рух рукою за годинниковою стрілкою, 6-8
разів кожною рукою.**

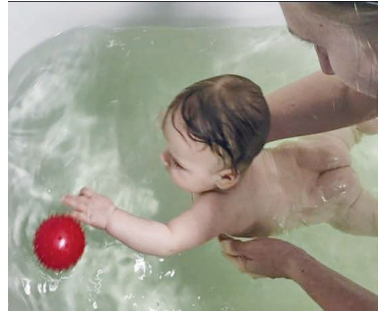
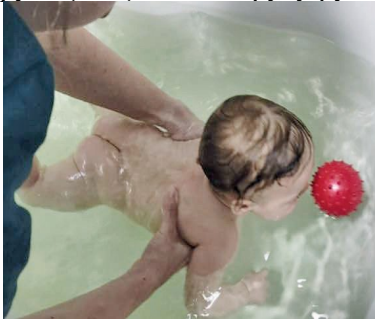
(Вправа зміцнює м'язи плечового поясу, координаційні навички руху руки, розвиток функції кисті. При напрузі м'язів та ознаках гіпертонусу м'язів- згиначів перед цими рухами зробіть «протрусування по Фелпсу» - швидкі, часті і короткі плескотіння рукою о воду. На наступних етапах плавального розвитку вправа закладає моторний навик гребків руками).



Якщо весело живеться, хлюпай так: - хлюп, хлюп!
Якщо весело живеться, один одному всміхнеться.
Якщо весело живеться, хлюпай так: - хлюп, хлюп!

7. Підтримка під пахви позаду дитини обличчям вперед. Пливемо за масажним м'ячом і намагаємося штовхнути його вперед чолом дитини, трохи піднімаючи його над поверхнею води.

(Вправа впливає на активний прояв плавального рефлексу, піднімання над водою ініціює рефлекс затримки дихання та готує дитину до майбутніх занурень під воду. Торкання м'яча чолом, розвиває кивок, опускання голови вниз, важливе для правильного пірнання на наступному етапі плавального розвитку. Зміна кольорів масажного м'яча, розвиває сприйняття кольорів, концентрацію уваги дитини і функцію цільового руху рукою за м'ячем).



Дріботіли малі ніжки, їжачок спішив до річки,
Хвилька хлюпоче, ніжки лоскоче,
Їжачка - морячка звеселити хоче!

Заклучна частина.

8. Перехід на підтримку під груди однією рукою, друга рука лоскоче і масажує спинку колючим м'ячиком, 6-8 разів.

(Вправа корисно впливає на паравертебральні точки, які розташовані вздовж хребта, сприяє притоку крові до м'язів спини, зміцнює комірцеву зону, нормалізує формування фізіологічних вигинів хребта).



Дощик крапав-накрапав, їжачок у нас гуляв,
Походив туди-сюди, набрав в чоботи води.
Загартував ніжки на морський доріжки!

**9. Поливання на спину рясним потужним потоком.
Поливання на спину струменем з великої висоти з ефектом гідромасажу. Поливання на голову з долоні, щоб кілька крапель потрапило в обличчя. Похитування після поливання і вмивання. Гра «пісенька-підсумок заняття».**

(Вправа знайомить дитину з новими відчуттями, налаштовує сприймати потрапляння води в обличчя максимально природним. Відбувається знайомство дитини із звуками води, новими відчуттями. Гідромасаж спина покращує кровообіг і зміцнює м'язи комірцевій зони, коригує вплив на хребет. Проведіть кілька хвилин з малюком у вільному плаванні, поговоріть з дитиною, назвіть чітко, виразно частини тіла малюка. Похваліть його дії у воді, заспівай улюблену пісеньку і завершіть заняття.)



Капав дощик накрапайчик, барабанив в барабанчик.
Бубонів у бубонець, щоб усі пішли в танець.

УРОК 3 А. Основний етап, вікова категорія 4-5 місяців (рекомендована температура води 31-32°C)

Підготовча частина.

1. Перший рух у ванні — похитування. Під час цього руху однією рукою тримаємо дитину під грудьми, другою ззаду. Можливе використання яскравої іграшки. Виконуємо рух вперед-назад вгору-вниз, вісімками, 8-12 разів.

(Вправа виконується активно, щоб розігріти дитину проводками і зробити сприйняття температури води 30-31°C максимально комфортною для плавання. При похитуванні створюємо потужний потік хвиль, щоб бризки потрапляли в обличчя).



Там, де Сонечко живе, всесвіт зорям гнізда в'є.
Разом з сонечком встаю, разом з птахами співаю:
З добрим ранком! З ясним днем!
- І з мотором пропливаю.

2. Перехоплюємо малюка під пахви ззаду обличчям вперед, здійснюємо рухи праворуч-ліворуч повільно, розслаблюючи малюка. Щоразу торкаємося щогою дитини води з одного боку, а другу сторону зберігаємо від потрапляння води, потім змінюємо сторони, 6-8 проводок.

(Вправа готує дитину до занурень під воду, ініціює рефлекс затримки дихання і зміцнює бічні скелетні м'язи. Плавний

повільний темп руху позитивно сприймається дитиною. Також неглибоке занурення частини обличчя у воду і потрапляння води в ніс у більшості випадків комфортні дитині).



Пароплаве – пароплав, ти куди помандрував?
Я мандрую до морів, до південних островів.

3. Здійснюємо кругові оберти малюком у різні боки, підтримка двома руками, обличчям вперед, дитина у вертикальному положенні, 4 -6 разів у кожний бік.

(Вправа розвиває поперекове-крижовий відділ хребта, зміцнює м'язи спини і вестибулярний апарат дитини. Важливо зафіксувати долоньями корпус дитини, так, щоб у круговому обертанні брали участь тільки поперекове-крижовий відділ та ніжки дитини).



Вийди, вийди, сонечко, на дідове полечко,
На бабине зіллячко, на наше подвір'ячко...
(народна забавлянка)

Основна частина.

4. Підтримка під пахви ззаду, обличчям вперед, дитина у вертикальному положенні. Зберігаючи вертикальне

положення, здійсніть активні проводки спиною вперед, створюючи ефект гідромасажу для м'язів спини, 4 -6 разів у кожний бік.

(Вправа зміцнює м'язи спини, ефект гідромасажу створює посилення кровообігу, чинить сприятливий ефект для правильного формування згинів хребта. При русі задом наперед стимулюються зони мозку, що відповідають за зміну положення тіла у просторі. Це положення сприятливо впливає на подальший етап освоєння плавання на спині та просування у воді головою вперед, позитивно сприймається дитиною та надає впевненості рукам батьків).



Гляну на матусю – сонечком палає.

Гляну на струмочок - в нім проміння грає.

Біжить, біжить стежинка як нею пливеш ти,

Вона тебе зуміє далеко повести.

5. Підтримка під пахви малюка «обличчям до обличчя».

В положенні на спині виконуємо відштовхування від бортика, провокуємо рефлекс відштовхування , зберігаємо увагу на обличчі малюка, 6-8 разів.

(Вправа сприяє розвитку вміння самостійно утримуватися на воді, зміцнює м'язи комірцевій зони, дозволяє змінювати точку опори під спиною та коригувати правильне положення голови малюка у воді).



Кашалоти тренувалися на воді трималися.
І між хвиль серед блакиті, стали дуже знамениті!

6. Перевести дитину в положення для відпочинку напівлежачи обличчям вперед на руках дорослого. Дорослий теж відпочиває, сідаючи на маленький стільчик, 2-3 хвилини.

(У фазі відпочинку розвиваємо можливості дитини фокусувати погляд на іграшки, привертаємо увагу звуками, сприяємо вмінню концентрувати увагу на грі).



Бегемотик, бегемотик - вушка, ніжки і животик.
Відкриває ширше ротик, позіхає бегемотик.
Він наплававсь у нас, відпочити йому час!

7. Плавання та пірнання на грудях при підтримці під пахви ззаду, малюк обличчям вперед прямує до іграшки.

(Вправа стимулює прояв плавального рефлексу, активну роботу руками та ногами. Пірнання відбувається в

залежності від готовності дитини опустити обличчя у воду, кивнути. Уважно спостерігаємо за дитиною та слідкуємо за її готовністю затримати дихання, нахилити обличчя до води, заплющити або примружити очі. Потім плавно, повільно пірнаємо неглибоко під воду на короткий час відповідно до 1 стадії навчання. Залежно від напрацьованого досвіду занять поступово збільшуємо тривалість занурення відповідно до 2 стадії, по мірі готовності батьків переходимо в 3 стадію).



Може це у них змагання зі спортивного стрибання?

Може це у них змагання із підводного пірнання?

Ні, ні, ні! Просто мріють грати з нами під водою всі вони!

Заключна частина.

8. Плавання та гра з м'ячами різних кольорів, перекидання м'ячів у ківшик і назад у воду.

(Плавання за м'ячами різних кольорів сприяє активним рухам руками і ногами. Залишайтеся з дитиною практично на місці і дуже повільно просувайтеся до мети. Полийте з ківши на м'яч і обличчя дитини коротким потоком води. Допоможіть йому покласти м'яч у ківш і поверніть м'яч назад у воду. Можна накрити м'яч ківшиком зверху і пограти у гру - «хованки для м'яча»).



Що таке, що за шум? М'яч на хвилях: бум-бум-бум!
А за ним пливе плавець, дуже гарний молодець.

9. Пісенька-підсумок заняття, завершальне похитування, поливання та вільний час гри.

(Проведіть кілька хвилин з малюком у вільному плаванні, поговоріть з дитиною, заспівайте улюблену пісеньку або зачитайте вірш. Важливо, щоб ваша розмова з дитиною викликала «комплекс позжвавлення». Треба обов'язково схвалити дії малюка у воді, а потім завершіть заняття).



Зернятко наше виростає, сонечко його вітає!

Сили набирають наші паросточки,
Щоб зростали швидше доньки й синочки.

УРОК 4. Адаптивний етап, вікова категорія 5-6 місяців

(рекомендована температура води 32-33°C)

Підготовча частина.

- 1. Похитування вперед-назад, підтримуємо дитину двома руками під пахви ззаду, або одна рука під грудьми, а друга ззаду нижче спини.**

(У цій віковій категорії перші уроки плавання в домашній ванні можуть мати певні труднощі, тому що ванна стандартного розміру стає мала для повноцінного уроку і дитина, яка піросла, воліє опускати ніжки на дно і відчувати опору. Тому дорослому знадобиться деяка вправність в підтримці для зручного горизонтального положення дитини та навчання навичкам плавання.

З психологічної точки зору деякі діти, які не мають досвіду плавання у ванні, але вже звикли до певного досвіду контакту з водою у своїх купаннях, можуть протестувати чи негативно сприйняти зміну цього досвіду від купання до плавання у віці 5-6 місяців.

Якщо ми маємо таку протестну реакцію дитини, то рекомендується розпочати навчання плаванню на адаптивному етапі у ванні в іншому місці (у бабусі, у друзів і т.п.) При позитивному сприйнятті таких уроків плавання можна повернутися у свою ванну та продовжити заняття).



Вийшла качечка гуляти, щоб травички пощипати.

І дісталася до річки, де багато є водички!

2. Бічні похитування вправо - вліво, піднімання малюка над водою вгору - вниз в опорне відчуття ніг від дна ванни.

(Вправа сприяє адаптації дитини до більш прохолодної температури води на уроці плавання порівняно із температурою води при попередньому досвіді купання дитини. Зміна положення тіла у просторі сприяє розвитку вестибулярного апарату та зміцнює м'язи комірцевої зони).



А маленькі каченята йдуть точнісінько, як мати:
На боки гойдаються, ніби колисаються.
І щоранку для порядку роблять нашу фіззарядку.

3. Поплескування ручкою малюка по воді для розслаблення та розкриття долоні, виконується по чергово. Перекладаючи малюка на свою руку «напівлежачи» або «напівсидячи», рухаємо 6-8 разів кожною рукою.

(Вправа сприяє розкріпаченню плечового поясу дитини, розкриттю долоні і збільшенню комфортного діапазону самостійних рухів руками. Збільшення частоти поплескувань по воді, так зване «протрусування по Фелпсу», сприяє зменшенню гіпертонусу м'язів – згиначів).



Непосидливій водичці любо плинути у річці,
Гомоніти у струмочку, відпочити у ставочку
(Мазуркевич О.О.)

Основна частина.

4. Перехоплюємо малюка за ручки і плаваємо на спині, здійснюючи вібрацію плечима малюка вперед-назад, що стимулює розслаблення комірцевої зони.

(Вправа розвиває здатність дитини утримуватися на воді в положенні «на спині», зміцнює комірцеву зону. Рухи руками сприяють розслабленню плечового поясу, є відчуття самостійного захоплення пальців дорослого. Вправа надає впевненості та комфорту, сприяє зміцненню рук. Будьте уважні під час переходу до цієї підтримки за обидві руки та виходу з неї. Користуйтеся захопленням обох рук малюка в свою руку, щоб прибрати долоню з-під голови і після завершення вправи знову підкласти долоню під голову).



За сонячним стрибайчиком пливу я навпростець.
Ловлю його у жменьку, мов сонця промінець.

5. Плавання на грудях з підтримкою під пахви ззаду, малюк знаходиться обличчям вперед. Використовуйте іграшку для того, щоб привернути увагу дитини.

(Вправа зміцнює комірцеву зону та м'язи спини, ініціює активні рухи руками та ногами, готує дитину до занурень під воду. Важливо просувати дитину до мети дуже повільно, практично залишаючись на місці. Тоді цей темп спонукає до виконання власних гребків).



Ця тварина добра дуже, познайомся з нею, друже.
Виринає із глибин дивовижній наш дельфін.
Хвостиком працює, на хвилях він танцює!

6. Поливання струменем води перед обличчям дитини та на голову невеликим потоком води з ківшика. Підтримка двома руками ззаду під пахви. Активізуємо плавальні рухи руками та ногами, залишаючись на місці та трохи просуваючи дитину вперед.

(Під час перших кроків плавання для цієї вікової групи знайомство зі струменем води та потоком води в обличчя зверху є тим базовим прийомом, який готує дитину до майбутнього комфорту під час занурень під воду. Ця вправа сприяє активному фізичному навантаженню на дитину, оскільки ініціює активні гребки руками та поштовхи ногами).



Пароплав, пароплав, де ж ти плавав, де бував?
Скільки ж бур ти подолав? Скільки ж хмарок зустрівчав?

7. Опорна вправа. Підтримка двома руками ззаду під груди, ноги малюка торкаються дна ванни, очікуємо на імпульс самостійного відштовхування. Допомагаємо відчутти баланс у положенні «присід» та підтримуємо при відштовхуванні. Ініціюємо падіння у воду без занурення обличчям, створюючи фазу польоту, бризки, хвилі води.

(Вправа сприяє розвитку координації, балансу, вона подобається малюкові за рахунок похитування вгору - вниз при самостійному відштовхуванні від дна і готує в майбутньому по мірі готовності до пірнань через падіння вперед у воду).



Море п'ятки нам лоскоче, сліпить зайчиками очі,
Грають хвилі разом з нами камінцями-стрибунцями!

Заключна частина.

8. Підтримка «обличчям до обличчя» двома руками під груди. Здійснюємо плавні рухи вправо-вліво та осьові похитування корпусом.

(Вправа розвиває поперекове - крижовий відділ, сприяє виконанню природних довільних плавальних рухів ногами у горизонтальному положенні, забезпечує контроль положення голови над водою, зміцнює комірцеву зону).



Пливу на чудовому я кораблі, попутного вітру бажаю собі.
Під білим вітрилом до моря дійти, а потім ще разом весь
світ обійти!

9. Підтримка однією рукою під спину в положенні «напівлежачи». Другою рукою поливаємо зі своєї долоні на обличчя дитині. Потім збільшуємо об'єм води, поливаючи з ківша перед обличчям, на ручки і на голівку малюка. Плескаємо його ручкою по воді, перемикаючи увагу на звуки плескотіння о воду.

(Вправи у заключній частині уроку спрямовані на адаптацію та комфортний контакт очей, носа та рота малюка з водою. Це сприяє розвитку затримки дихання та готує дитину до майбутніх пірнень. По мірі освоєння навички сидіння, можна зменшити рівень води у ванні та дати дитині посидіти на дні ванни, поплескати ручками о воду і позитивно завершити урок знайомою дитині пісенькою).



Неумитого дитятка називають поросятком.
А я люблю умиватися, з водою зустрічатися!

УРОК 4 А. Основний етап, вікова категорія 5-6 місяців *(рекомендована температура води 30-31°C)*

Підготовча частина.

- 1. Підтримка двома руками ззаду. Починаємо урок із кроків по дну ванни. Пройшовши вперед кілька кроків до кінця ванни, повертаємо малюка на початок ванни енергійно проводячи спиною вперед, створюючи ефект гідромасажу м'язів спини.**

(Вправа створює відчуття комфорту при сприйнятті температури води для уроку плавання. Відбувається зміцнення м'язів спини, розвивається координація при формуванні майбутніх навичок ходьби. Також активізуються опорні навички та відштовхування від дна ванни для майбутніх пірнень. При русі спиною вперед стимулюється вестибулярний апарат, що дозволяє надалі виконувати плавальні рухи, перебуваючи в положенні на спині).



Наш малюк крадеться вбік по стежинці за поріг,
За порогом далі в ліс, звірям казку він поніс.

2. Підтримка під груди однією рукою, друга рука ззаду допомагає прийняти дитині горизонтальне положення, підняти ноги, не ставити їх на дно ванни. Здійснюємо повільні пропливи, змінюючи сторони вісімкою, ініціюючи активні гребки руками та ногами.

(Вправа виконується у високому темпі, допомагає активно розігріти малюка, адаптувати його до більш прохолодної температури води, проявити активні власні рухи руками і ногами, ініціювати плавальний рефлекс. Активні рухи о воду створюють бризки, що потрапляють в обличчя малюку. Це підготує його до активного пірнання в основній частині уроку).



Наш плотик - справжній трудівник, весь день він не спиняє біг,
Везе він друзів в дощ, і в сніг, завжди трудиться дуже звик.

Основна частина.

- 3. Плавання на спині при підтримці під голову ззаду або збоку. Здійснюємо пропливи вперед - назад, штовхаючись ніжками від бортика і зупиняємось на місці, чекаючи на самостійні активні рухи руками і ногами.**

(Для підготовленої дитини можна використовувати одноручну підтримку з урахуванням комфортного розслабленого лежання. Якщо дитина напружується, піднімаючи голову з води, підстраховуємо підборіддя другою рукою або переходимо на підтримку обличчям до обличчя під пахви, досягаючи положення вух у воді).



Павучок – рудий бочок, висунулися ніжки.

Був він добрий павучок, та смішненький трішки.

- 4. Плавання на спині з підтримкою за обидві ручки в положенні «обличчям до обличчя». Здійснюємо повільні пропливи, чекаючи на активні гребки ногами, ініціюємо активність ніг, відштовхуючись від бортика.**

(Вправа зміцнює колірцеву зону і плечовий пояс, тренує самостійне захоплення пальців дорослого і навик самостійно утримуватися в такому положенні. Вібрація ручками малюка вперед-назад сприяє розвитку спроможності самостійно утримуватися в положенні на спині.)



Нас зігріє сонечко добрим теплим світлом ,
Добре на сонечку і взимку і влітку!

- 5. Короткочасне пірнання під воду. Підтримка однією рукою під груди, друга рука поливає водою з долоні в обличчя малюка і підхоплює малюка ззаду. Занурюємо дитину під воду плавним повільним рухом веред, опускаючи обличчя під воду, після завершення пірнання активно похитуємо дитину на руці вперед-назад.**

(Вправа максимально комфортна для дитини та батьків. Перше занурення під воду носить короткочасний характер. Похитування після виходу з пірнання допомагає позитивно сприйняти перше занурення. Потім, повторюючи спробу, необхідно подовжувати час перебування під водою по мірі готовності дитини та її бажанні здійснювати занурення).



Човен підводний в морський глибині,
Ліг, наче диво-рибина, на дні.

- 6. Перехід на підтримку під груди, друга рука групє ніжки в положення «жабка». Здійснюємо занурення під воду в такому положенні, трохи наблизивши обличчя**

малюка до поверхні води. З часом по мірі готовності дитини та батьків відпускаємо ніжки під водою із захоплення та піднімаємо малюка над водою, підтримуючи ззаду під пахви. Похитуємо малюка вперед - назад після пірнання.

(Вправа сприяє максимально природному пірнанню в ембріональному положенні і в більшості випадків дуже подобається дитині. Положення ніг в «жабці» сприяє розвитку та зміцненню кульшових суглобів, зміцнює комірцеву зону, коригує поперекове-крижовий відділ хребта, формує правильний нахил вниз головою).



Люблю хмари, і туман, і струмок, і океан.
Як веселий жабеня у воді сиджу щодня!

Заклучна частина.

- 7. Переходимо у положення для відпочинку. Підтримуємо дитину на руці, розташованій за спиною в положенні «напівлежачи» або «сидячи» на дні ванни відповідно до навички самостійного сидіння. Граємо з іграшками у воді (лійкою, корабличком, м'ячем, флексікою).**

(Пауза для відновлення дихання і відпочинку необхідна дитині та дорослому. Дорослий теж відпочиває, випрямляючи попереk, присівши на маленький стільчик. Під час відпочинку використовуйте розвиваючі іграшки для дитини, наприклад

почитайте книжку з картинками для води, використовуйте чорно-білі посібники або яскраві кольорові іграшки, флексику).



Стриб та шльоп по доріжці голова чотири ніжки.

Заспівала голова дуже голосно: ква-ква!

8. Аквагімнастика. Похитування вперед - назад, зі спини на живіт і вгору-вниз у підтримці за ручки «обличчям до обличчя» або «обличчям вперед».

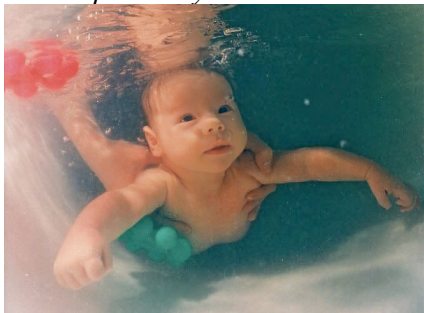
(Вправа сприяє зміцненню плечового поясу, загальному фізичному розвитку дитини, стимулює вестибулярний апарат, при цьому коригуються відділи хребта. Вправа позитивно сприймається дитиною, дає добре фізичне навантаження. По мірі готовності дорослого і дитини піднімайте малюка над водою і знову занурюйте, опустив вушка у воду).



Може це у жаб змагання зі спортивного стрибання?
Ні, ні, ні! Просто мріють політати над морями всі вони!

9. Стрибки у воду з бортика ванни із зануренням обличчям у воду та вставанням на ніжки після виринання. Підтримка ззаду двома руками під пахви.

(Вправа сприяє розвитку навичок пірнання, а з часом самостійного вставання на дно ванни по мірі готовності дитини до освоєння стадії стояння. Для прийняття положення «сидячи» можна використовувати торець ванни або бічний бортик. Також поперечна дошка для ванни може бути зручною для стрибків в воду із зануренням дитини від 6 місяців і старше. Приверніть увагу дитини іграшками, що лежать на дні ванни, для діставання під час пірнання. Поступово навчайте дитину вставати на дно ванни ніжками самостійно при виринанні без вашої підтримки, підстрахуйте малюка, обов'язково використовуйте килимок на дні ванни).



Поспішай до нас ти, друже, і слухняний, і не дуже.
Швидше кличемо гостей – буде казка для дітей!

Розділ 6. ІГРИ У ВАННІ

У віці від 6 місяців і старше дитина вже стає настільки великою, що здійснити повноцінний урок плавання у стандартній ванні не виходить, оскільки для вільних плавальних рухів не вистачає місця.

Настає новий етап системної взаємодії дитини з водним середовищем в домашніх умовах - самостійне перебування дитини у ванні без підтримки рук дорослого (у положенні «лежачи», «сидячи», «на карачках», «стоячи» відповідно до моторних навичок вікових періодів) у процесі гри у ванні.

Мета ігор у ванні - системно підтримувати оздоровчий та розвиваючий вплив водного середовища на організм дитини в домашніх умовах.

Завдання і шляхи їх досягнення:

1. Забезпечити максимально безпечний простір для дитини у воді.

Шляхи вирішення 1 завдання:

- Простелити на дно ванни та перед ванною килимки, що забезпечують протиковзкий ефект.
- Прибрати у недоступне для дитини місце всю побутову хімію та косметичні засоби особистого користування у скляній упаковці.
- Проконтролювати доступність крана з гарячою водою.
- Створити зручне місце для дорослого в положення «сидячи» для спостереження за дитиною поряд з ванною.
- Категорично забороняється залишати дитину у ванні одну без присутності дорослого, необхідно зберігати та підтримувати 100% концентрації уваги на дитині.

2. Зберегти та продовжити систему водного загартовування, напрацьовану на попередньому етапі уроків плавання.

Шляхи вирішення 2 завдання:

- Зберегти та продовжити використання підходу, що загартовує, із застосуванням для ігор у ванні

температури води 30-31°C з її поступовим остиганням на 2-3 градуси в процесі ігор у воді.

- *Наприкінці ігор у ванні у воді, що остигає, можна в кінці зігріти дитину теплим струменем з душу (в осінньо-зимовий період часу).*
- *Продовжуйте використовувати раніше обрані та системно застосовувані стратегії водного загартовування: «Холодова пляма», контрастні обливання, гра з холодним струменем з крана або душу, обтирання мокрою рукавичкою, обливання холодною водою, ходіння ніжками по дну ванни з невеликим шаром холодної води.*
- *«Обсихання» без витирання рушником після виходу з ванни допоможуть зберегти та зміцнити імунітет дитини та її адаптивні можливості.*

3. Зберігати і підтримувати навичку пірнання під воду та лежання на спині з вухами, опущеними у воду.

Шляхи вирішення 3 завдання:

- *Поливати в ігровому просторі з душу, ківшика, лійки на голову малюка, це зберігає навичку контакту обличчя з водою та підтримує комфорт при пірнанні та зануренні під воду.*
- *Ініціювати дитину самотійно занурювати обличчя у воду, виявляючи інтерес до іграшок на дні ванни.*
- *Розвивати навичку пускати бульбашки, роблячи видих у воду.*
- *Підтримувати навичку пірнання під воду і вставання на ніжки самотійно, тримаючись за край ванни.*
- *Створити ігровий простір для пірнання під «містком» з підручних засобів над водою у ванні.*
- *Лежати на спині, на дні ванни, з мінімальною кількістю води, щоб вуха були занурені у воду.*

- Використовувати короткий нудл для самостійного лежання на спині, без підтримки дорослого на рахунок до десяти або під пісеньку.

4. Розвивати у дитини здібності сприйняття інформації зорово, на слух і дотиками.

Шляхи вирішення 4 завдання:

- Використовуйте відповідні віку розвиваючі ігри у воді, поступово та послідовно знайомлячи з ними дитину.
- Показуйте дитині фігури з флексіки або флоамірану різні за кольорами та формами, посібники, сортери, вкладиші Монтессорі, аквакнижки тощо.
- Запропонуйте ігри, пов'язані з переливанням води (з лійками, водяними млинами, стаканчиками і пластмасовими мисками та ін.).
- Використовуйте іграшки, що тонуть (іграшки на присосках, набори тварин великі за розміром, чайні або столові ложки, прищіпки тощо).
- Застосовуйте під час ігор гумові іграшки різної тематики (кораблики, качки, морські мешканці та ін.).
- Включайте в ігри у воді аудіальні іграшки (дудочка пластмасова, соломинка, музичний молоточок, бубонячик, брязкальце-маракас, дзвіночок, пташка-свистулька та ін.).

5. Розучити та застосовувати ігри у воді, які розвивають комунікативні та психологічні можливості дитини відповідно до вікових періодів.

Шляхи вирішення 5 завдання:

- Пограйте в плескання руками по воді. Малюк згодом наслідуватиме і радітиме цій грі, вивчить пісеньку, що супроводжує ритм хлюпання по воді.
- Дитині, що сидить на дні ванни, переверніть невеликий тазик догори дном і запропонуйте постукати по ньому, відстукуючи ритм.

- *Навчіть малюка грати в долоні та плескати в долоні один одному.*
- *Навчіть малюка грати в хованки, закриваючи обличчя ручками. Покажіть приклад, супроводжуючи гру звуками різних тварин (ку-ку, няв-няв, гав-гав, цвінь-цвінь, кар-кар, і т.п.).*
- *Згодом малюк усвідомлено ховатиметься, граючи в «хованки» і пірнаючи під воду, підтримуватиме свою навичку.*
- *Запропонуйте малюку пограти в м'яч, передаючи його один одному різними способами.*
- *Запропонуйте малюкові збирати плаваючі іграшки у кошик.*
- *Запропонуйте малюку погодувати якусь іграшкову тварину, яка плаває у воді, використовуючи ложку або ситечко. Це розвиватиме його моторику.*
- *Покажіть малюкові, як можна переливати воду зі стаканчика в стаканчик, або з миски в мисочку.*
- *Навчіть малюка набирати воду в ліжку та наповнювати водою тазик.*
- *Запропонуйте малюкові набирати воду в губку для купання і вичавлювати її в миску, це розвиває його кисть та пальчики.*
- *Розріжте поролонову мочалку для миття посуду на невеликі шматочки та запропонуйте пальчиком просовувати шматочки у пластикову прозору пляшечку, це чудово розвиває дрібну моторику дитини.*
- *Налийте в прозору пластикову пляшку води наполовину і додайте в неї різнобарвних пальчикових фарб, запропонуйте збовтувати воду в пляшці і спостерігати як вода набуває кольору. Змінійте кольори, розучуйте їх у такий спосіб.*
- *Навчіть малюка плескати в долоні і махати ручкою «бувай».*

- *Ваша авторська фантазія допоможе придумати безліч варіантів корисних розвиваючих ігор у воді. Важливо стежити за максимально безпечним процесом в іграх у воді, щоб дрібні предмети не були у вільному доступі малюка і не потрапили до рота.*
6. Формувати самостійні навички практичного життя та гігієнічної культури відповідно до вікових можливостей свого періоду.

Шляхи вирішення 6 завдання:

- *Навчіть малюка хлюпати воду на обличчя з долонь. Ця навичка з часом перетворюється на вміння умиватися під струменем води.*
- *Поливайте на голову малюка з душі: спочатку короткими фазами, поступово подовжуючи їх. Це допоможе позитивно сприймати в майбутньому миття голови.*
- *Навчіть малюка утримувати душ із невеликим напором води в руках, направляючи струмінь вниз, наприклад, наповнюючи миску або тазик.*
- *Поливання водою з душі на плаваючу іграшку та гра з мочалкою, якою ми потremo цю іграшку, згодом це буде весело сприйматися і самим малюком.*
- *Періодично можна влаштовувати ігри з піною для ванни та пограти, малюючи на малюковій піною різні фігурки. Це допоможе звикнути до відчуття мильної поверхні на шкірі і не буде проблемою в самостійному купанні малюка з милом у майбутньому.*
- *Завершіть купання в піні видуванням мильних бульбашок із задалегідь приготованої іграшки. Це принесе радість малюку і розвиватиме у нього концентрацію уваги. Розвивається вміння усвідомлено робити великий вдих і видих, який у майбутньому знадобиться при самостійному плаванні.*

- Дайте малюкові зубну щітку і, подаючи приклад, поступово навчіть торкатися нею до зубів. З часом малюк полюбить цю гру, і буде не проти чистити зубки у старшому віці.

Приклади розвиваючих ігор у ванні на різних етапах рухового розвитку дітей першого року життя.

1. Ігри із масажним м'ячком.

Підтримка ззаду двома руками, обличчям вперед.

Розташуйте малюка перед масажним м'ячиком і познайомте його з ним, описуючи його колір та форму. Підпливіть ближче, щоб малюк мав змогу дотягнутися руками і взяти м'яч в руки, відчути його фактуру та погратись з ним. Кидаючи його вперед, ми можемо допливати до м'яча і штовхати його ніжками або носиком.

Розташуйте малюка на своїй руці в підтримці «під груди», візьміть масажний м'яч і покатайте його своєю долонею по спинці та ніжкам малюка.

Можна опустити дитину під воду і масажувати спинку під водою, потім підняти малюка над водою і продовжити масаж, створюючи палітру різних відчуттів.



Сто чудових колючок - це такий наш їжачок.
От-такий собі дивак, це пливе морський їжак!

2. Ігри з флексією різних форм

Підтримка двома руками ззаду, об'єм води до середини ванни.

Привертаємо увагу дитини контрастними картинками з чорно-білими кольорами та формами, фокусуючи його погляд та увагу. Потім поступово зменшуємо об'єм води у ванні до мінімального. Залишаємо дитину «лежачи на грудях» на дні ванни, і міняємо положення картинки, розташовуючи її спочатку праворуч, потім ліворуч. Ця гра сприяє симетричному розвитку м'язів комірцевій зони і корекції шийного відділу хребта.



Пливемо в чарівний ліс, повний казок та чудес!

3. Ігри з тваринами на присосках на ванну

Положення «лежачи на грудях» на дні ванни з мінімальним об'ємом води.

Приверніть увагу малюка спеціальною іграшкою для ванни на присосках, з яскравим зображенням якоїсь тварини.

Поступово додаючи і називаючи героя, збільшуйте кількість зображень. Вивчіть кожного героя, покажіть малюкові процес появи та зникнення картинки.

Приділіть увагу рахунку, показуючи пальчиком на кожен картинку, і чітко повторюючи слова – один, два, три, чотири...

Ця вправа формує вказівний жест.



Пливу я швидко в зоосад і вважаю всіх підряд!
Ти прийми мою пораду, порахуй усіх до ряду!

4. Ігри з гумовими плаваючими іграшками

Положення «лежачи на грудях» на дні ванни.

Розмістіть малюка в дальній від іграшки частині ванни, ініціюйте самостійне просування, активно тренуючи м'язи спини та плечового поясу.

Допоможіть малюкові стати на карачки і закріпити таке положення. Використовуйте килимок проти ковзання, якщо дно ванни має гладку поверхню. Пограйте з малюком у гру «Зустріч цуценя та черепашки» або придумайте двох будь-яких героїв. Озвучуйте голоси тварин, сприяйте мовному розвитку дитини під час отримання позитивних емоцій та радості у воді.

Предмети, що плавають, можна ховати в «будиночку». «Будиночком» може бути миска, судачок або ківшик, повернені догори дном. Ви утримуєте «будиночок» на середині глибини ванни і предмети, що спливають, зникають під ним.



Черепашка-костомашка в хитрій хаті проживає,
То висуває голівку, то назад її ховає!

5. Ігри зі струменями води

В положенні «сидячи на дні ванни» пограйте з різними струменями води. Водяний млин, лійка, струмені у ванні джакузі сприяють розвитку дрібної та великої моторики малюка, створюють палітру нових відчуттів. Експериментуйте з різною температурою води у струмені. Це сприяє успішному сенсорному розвитку дитини та водному загартовуванню організму.



Хлюпоче водиченька,
Чиста із криниченьки.



Хлюпочеться водиченька,
Розцвітає личенько
(народна забавлянка)



Дощик чисто, чисто, чисто умиває наше місто.
Він свою роботу знає і мене він умиває!

6. Ігри з піною для купання та з піною для гоління

Наповніть ванну невеликим об'ємом води (трохи нижче за середній рівень).

Використовуйте дитячу піну для купання і спіньте воду.

Запропонуйте малюкові полежати на спині і порахувати зірки, заспівайте пісеньку.

Підтримуйте голову малюка, поступово зменшуючи рівень води, залишайте його для самостійного лежання на дні ванни так, щоб вуха залишалися занурені у воду.

Запропонуйте малюку постукати ніжками по воді, зробити бризки та фонтан.

Поверніться в положення на грудях і пограйте з піною. Можна використовувати піну для гоління. Підфарбуйте її пальчиковими фарбами в різні кольори і, використовуючи помазок або флейцовій пензлик, можна помалювати різнобарвною піною на бортах ванни. Використовуйте побутову плівку, щоб унеможливити проникнення фарби у покриття ванни.

З мильної піни на голові можна зробити забавні зачіски і, дивлячись у дзеркало, відмінно повеселитися.

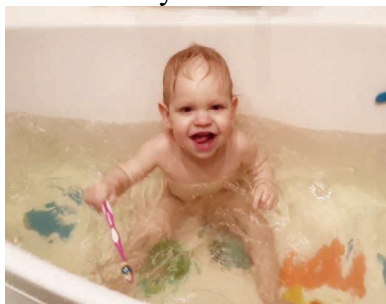


Я на спинці полежу, подивлюсь на небо.
Що ж таке літає там, малюку знать треба!

3. Ігри із зубною щіткою, вчимося чистити зуби.

У положенні «сидячи» у ванні дайте в руки малюкові його зубну щітку. Покажіть свій приклад, як ми чистимо зуби і булькаємо, набравши в рот води. Згодом малюк навчиться наслідувати і освоїть важливу гігієнічну навичку.

Запропонуйте такий приклад на улюбленій іграшці, яку малюк має у ванні.



Хочеш зуби міцні мати? Їх потрібно доглядати!
В мене щіточка зубна, подивіться: ось вона!
Зверху вниз і навпаки, чищу зуби залюбки.

(<https://mamabook.com.ua/>)

Розділ 7. ЗАГАРТОВУВАННЯ

Загартовування у малюковому періоді матиме сильний та довготривалий ефект.

Коли дитина народжується протягом перших кількох місяців у неї є природний імунітет, який передається їй від матері. Цей імунітет дозволяє малюку адаптуватися до величезної кількості мікроорганізмів, що оточують його, активно заселяються на шкіру, слизові, шлунково-кишковий тракт і т.д. Малюк не занедужує від цього різноманіття мікробів, а пристосовується, формуючи свій власний сильний імунітет.

Загартована людина - це, перш за все, чоловічок, який вміє залишитися здоровим при впливі на організм різних природних факторів (холодної пори року), а також, проживаючи досвід всіляких несприятливих обставин (промокли ніжки, потрапив під дощ, промочив штанці). Загартований організм – це організм, який здатний швидко відновлювати норму.

Батькам новонародженого малюка дуже потрібно допомогти йому сприймати себе загартованим.

Пам'ятаємо, що загартовування – це спільна творчість, де найважливішою основою майбутнього результату багато в чому є особистий приклад. Так що, пропонуючи малюкові набутти певного досвіду, ми завжди прагнемо почати з себе і продовжити ці дії разом.

Звичайно запорукою майбутнього успіху заходів, що гартують, як і в будь-якій іншій справі, є система занять. Періодичність цієї системи залежатиме від вибору кожної сім'ї на даний час.

Якщо наші батьківські дії, усвідомлені нами як життєве важлива необхідність організації здорового способу життя сім'ї, ми можемо запропонувати дитині природним чином вплітати їх у кожную мить нашого спілкування.

7.1. Рекомендації щодо загартовування при домашньому догляді за малюком

- Дозвольте дитині бути роздягнутою, скільки хочеться. Інтуїтивно дотримуючись природного внутрішнього голосу в собі, дітки так не люблять одягатися і одягати шапочки. Тож дозвольте їм це!
- Пам'ятайте, що, перебуваючи на руках або лежачи поряд з вами, малюк завжди отримує тепло людини, яка його тримає.
- Важливою основою здорового способу життя для новонародженого є «ручний період» з перших годин життя. Якщо дитина не на руках, то найкраще положення «лежачи на животі» - в активній ініціативі повзти, повертати і піднімати голову, виявляючи рефлекси, зігріваючись власними зусиллями.
- Положення на руках у дорослого «жабенятко», це також енергозберігаючий стан, перебуваючи в якому дитині тепло. Ви згадайте свою інтуїтивну дію, коли підмерзлі - відразу хочеться прийняти позу «ембріона» або, як ми говоримо, – звернутися «калачиком». Так і нашому малюку стає тепло, коли ми носимо його притиснувши до себе.
- Сміливіше дозвольте йому виявитися голеньким або в невеликому боді, з відкритими ніжками та ручками для віддачі тепла, яке часто може бути зайвим, коли ми носимо малюка на руках та гріємо його собою! Гарний одяг, приготований або подарований з нагоди народження малюка, одягайте на прогулянку в більш прохолодну пору року.
- Шкірний подих займає важливу роль в обмінних процесах в організмі новонародженого. Не користуйтеся без необхідності кремом чи дитячою олією. Вони перешкоджають шкіряному диханню та забивають пори, провокуючи подразнення на шкірі. Повітряні ванни

найкорисніший для шкіри стан відновлення, зміцнення та оздоровлення.

- Особливості терморегуляції маленьких дітей такі, що перегрівання організму, може призвести до складних порушень в обмінних процесах та різних негативних наслідків! Уникайте перегріву дитини!
- Пам'ятайте - адаптивні можливості до переохолодження у новонародженого малюка є колосальні. До переохолодження його організм готовий набагато більшою мірою, ніж до перегрівання. Факти, на жаль, не зі щасливого початку життєвого шляху, а з кримінальної хроніки, свідчать про те, що малюки, будучи знайденими на вулиці взимку, тільки на 1-3-й день захворіли лише бронхітом!
- Пам'ятайте, якщо організм дитини відчуває перегрів, що наближається. Насамперед зайве тепло він віддає через кінцівки і температурний баланс відновлюється. Так проявляється ще одна особливість терморегуляції малюка. Дуже часто батьки турбуються про холодні ніжки або ручки дитини і поспішають одягнути шкарпетки або рукавички малюкові, бажаючи його швидше зігріти.
- Якщо малюк весь час одягнений в одяг, що закриває повністю всі ділянки тіла, тоді він, на жаль, позбавлений можливості природним чином регулювати теплообмін, і відчуває постійний перегрів.
- Перевірити, наскільки тепло дитині ми можемо під колінною чашкою або, перебуваючи на прогулянці, помацати шийку малюка праворуч або ліворуч. Швидко зігріти малюка, якщо ми відчули таку необхідність, ми можемо активними вправами з комплексу гімнастики або потримати його на руках, притиснувши животиком до себе. Наше тепло швидко передається дитині та відновлює терморегуляцію.
- Організуйте малюкові життєвий простір, де найменша кількість обмежень у виборі свободи власних переміщень

у просторі свого будинку. Приблизно з 3-4 місяців вже небезпечно залишати дитину на ліжку чи дивані. Часто ми вперше дізнаємося про нове вміння нашого малюка повзати, виявивши його вже на підлозі. І, звичайно, вже залишаємо його тільки на підлозі в періоди неспанья.

- Пам'ятайте, діти дуже не люблять обмежений простір у вигляді манежу або ліжечка. На підлозі у нас, як правило, завжди прохолодніше, ніж угорі. Легкий «протяг», з яким ми сміливо довіряємо подружитися нашому малюкові, посправжньому гартує його.
- Сприймати «протяг» як «норму» малюку допомагає природний імунітет та колосальні адаптивні можливості. Батькам важливо впоратися зі своїми страхами з цього приводу та трансформуючи думки про «протяг», підтримувати в собі та дитині стан – «дуже любимо свіже повітря». А те, що ми любимо, не може нам зашкодити.
- Повзання по підлозі ще один важливий етап загартовування малюка, природно вплетений у спосіб життя кожного дня.
- Організуйте на свіжому повітрі (на балконі, веранді, під час прогулянок тощо) максимально можливий час сну малюка.
- Виходьте на прогулянку, в парк, у ліс кілька разів на день для оздоровлення малюка в період неспанья.
- Приймайте з малюком сонячні та повітряні ванни (уникайте прямого потрапляння сонячних променів у години активного сонцестояння, приблизно з 11 до 16 годин).

7.2. Водне загартовування

- **Загартовування із поступовим зниженням температури води під час уроків плавання**

Бажано до кінця 1-2 місяців активних уроків плавання адаптуватись до температури води не вище 33°C. До початку

літнього періоду знизити температуру води до 29-30°C та підтримувати її на цьому рівні. Навіть якщо дитина підросла і активні плавальні заняття у ванні змінилися іграми та пасивним перебуванням у воді з іграшками, ми не додаємо теплої води. Згодом, остигаючи на кілька градусів, прохолодна вода не завдає дитині ніякого дискомфорту і тоді дитина отримує поступовий, довготривалий, дуже глибокий ефект, що гартує, на багато років!

Цей шлях хочеться запропонувати як стратегію загалом, без будь-якої категоричності у цьому питанні.

Є такі приклади, коли при загальному світоглядному прагненні до загартовування свого малюка деякі батьки інтуїтивно додавали в кінці купання або плавання у ванну теплої води або поливали малюка на виході з купання, що гартує, з теплою душою, допомагаючи розслабитися у випадках підвищеного тону м'язів і т.п.

- **«Холодова пляма»**

Водне загартовування можна запропонувати малюку під час уроків плавання у ванні у вигляді гри в «холодову пляму». Відкрийте кран з холодною водою в кінці уроку плавання і проведіть малюка 6-8 разів поряд з прохолодним місцем у ванні, що виникає від струменя.

Посилити гартуючий ефект «холодової плями» можна приблизно через місяць такого сусідства з прохолодним місцем у ванні від струменя, що ллється. Пропливіть з малюком поруч зі струменем води так, щоб невеликі бризки потрапляли йому на спинку. Згодом (за умови позитивного сприйняття) струмінь води може потрапляти і на голову малюка. Збільшуйте поступово час знаходження під струменем і переміщуйтеся в теплу частину ванни. З часом малюк буде позитивно реагувати і на рясне обливання всього тіла прохолодною, а потім ще холоднішою водою.

- **Висихання після уроку плавання**

Можна надихнутися ще однією веселою і зовсім не складною стратегією загартовування та допомогти малюкові

зміцнити та комфортне сприймати корисну дію холоду. Коли завершується урок плавання або гігієнічна процедура при зміні підгузків, спробуйте не витирати малюка, а дати йому обсохнути у вас на руках. Похитайте малюка вперед-назад, розташувавши його на передпліччі своєї руки, або «політайте» вгору-вниз, вправо-вліво, тримаючи його під пахви обличчям до обличчя. Випаровування води з поверхні тіла так само є ефективним ресурсом для загартовування та комфортного звикання до невеликого переохолодження як до норми. Малюк легко адаптується до таких відчуттів і отримує потужний ефект, що гартує.

Вивчить веселу пісеньку і співайте її малюку під час активних рухів і польотів у процесі обсихання.

Наприклад:

*А ну-ка пісню проспівай веселий вітер, веселий вітер.
Моря та гори ти побачив всі на світі і всі на світі пісеньки
ти чув...*

(В. Лебедев-Кумач)

- **Обливання холодною водою**

Ця стратегія для найсміливіших батьків, які самі системно обливаються холодною водою і готові запропонувати подібний досвід своєму малюкові. Обов'язковою умовою такої події у житті новонародженого є спільне обливання. Тато обіймає малюка, притиснувши міцно до себе, а мама їх обливає холодною водою, або навпаки.

Уважно спостерігаємо за реакцією дитини після такого обливання. Прислухаємося до його власної реакції на цей досвід і після кількох разів визначаємося наскільки він готовий продовжувати далі. Легко і швидко заспокоюється, радіючи теплу, що розливається по всьому тілу, або просить нас своїм тривалим плачем не пропонувати йому такий досвід і перейти на м'якший варіант із запропонованих вище стратегій.

Розділ 8. ПОРАДИ ФАХІВЦЯМ ІЗ СУПРОВОДУ СІМ'Ї В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Патронаж - це супровід сім'ї фахівцем на етапах новонародженості та перших місяців життя дитини в домашніх умовах, орієнтований на здоровий спосіб життя усієї родини.

Запропоновані розділи допомагають батькам та дитині поетапно засвоїти навички взаємодії з водним середовищем.

Дієвою основою позитивного сприйняття малюком контакту з водою є досвід аквапідготовки до пологів та плавання вагітних до народження дитини.

1. Наддавайте всіляку просвітницьку підтримку сім'ї, яка знаходиться на етапі очікування малюка. Разом з мамою до свого народження малюк набуває колосального досвіду здорового розвитку, закладається максимально сприятливий процес пологів.
2. Поділіться важливою інформацією про користь водного розвитку та впливу води на організм немовляти, водного загартовування. Надихніть сім'ю прикладами, оповіданнями, фотографіями, відео в інтернеті про плавання в домашній ванні та водне загартовування. Нехай у вас буде така добірка про ваш досвід в інших сім'ях.
3. Домовляйтесь про вашу підтримку та супровід сім'ї під час першого купання. Адже дуже важливо, щоб перший досвід був максимально позитивним та радісним у сім'ї. Ваші корисні поради про найбільш зручні підтримки малюка у воді під час купання та гігієнічних процедур наддадуть впевненості недосвідченим батькам та будуть благополучною основою майбутніх уроків плавання.
4. Найголовніше, щоб під час перших контактів дитини з водою, малюк не плакав і отримав насолоду, перебуваючи в руках батьків.
5. Важливо, щоб щоденні водні процедури були підібрані за режимом раціонально і закріпився позитивний досвід.

6. Після того як малюк зміцніє і трохи підросле можна приступати до переходу з маленької ванни до великої і до адаптивного періоду плавання малюка у великому обсязі води.
7. Найбільш оптимальним для такого переходу є досвід спільного плавання батьків і дитини хоча б 2 рази на тиждень. Це допоможе комфортно напрацювати впевненості та позитивного досвіду батьківським рукам. Потім необхідно поступово перейти до наступного етапу систематичних, повноцінних уроків плавання в умовах домашньої ванни, коли тільки малюк перебуває у воді. Порадьте батькам самостійно освоїти досвід спільного перебування у воді та поділитися своїми враженнями про це.
8. При підготовці до вашого першого візиту розпитайте батьків про малюка, його вік, про його народження, спостереження батьків за ним, ритм сну і неспання. Ця інформація допоможе налаштуватися на майбутнє спілкування та заняття.
9. Виберіть у режимі дня малюка момент, коли він не спить вранці, вдень або не пізно ввечері після свого сну. Найоптимальнішим може бути момент, коли малюк заснув і вам повідомили про це. У Вас є час дістатися до потрібного місця, поки дитина спить.
10. Скористайтеся таким корисним правилом підготовки до наступного уроку як попереднє уявне програвання, конструювання сценарію ваших дій на майбутньому занятті.
11. Промодельуйте весь сценарій вашого візиту в сім'ю, послідовність ваших дій. Уявіть, що всі події, які очікують малюка в процесі заняття, ми розповідаємо йому, описуючи досвід нових вражень. Визначаємо, що ми разом будемо робити. Така уявна розмова!
12. Ваша попередня історія для малюка, що описує майбутній досвід, може бути представлена такими словами: «Ми познайомимося і подружимося. Мама і тато

поступово будуть навчатися з тобою займатися у ванні. Водичка добра і чарівна, допоможе наповнитися силою, бадьорістю та здоров'ям. Твої посмішки та радість від спілкування з водою та один з одним подарують радість усій родині. Ми зробимо красиві перші фотографії чи відео та порадуємо бабусь і дідусів. Природа подарувала тобі стільки можливостей, ми всі разом дуже будемо намагатися розкрити, зберегти і розвивати їх і щодня з тобою плавати».

13. Поговоріть з батьками про план майбутнього заняття і сплануйте час, щоб відповісти на запитання батьків. Малюк, що виспався, буде в хорошому настрої для отримання майбутнього нового досвіду. Буде доречно його трохи підгодувати грудьми перед першим уроком плавання.
14. Новій та незнайомій дитині людині не можна використовувати підтримку в положенні «лежачи біля грудей» або контактні підтримки «обличчям до себе», оскільки це підтримки, які, в першу чергу, орієнтовані на контакт з мамою чи татом.
15. Скористайтеся підтримкою у положенні «жабенятко», якщо берете малюка до рук. Це положення найкомфортніше, оскільки малюк бачить рідну особу, в той же час відчуває тепло від контактної підтримки та комфорт від ембріонального положення. Трохи похитуйте малюка і ритмічно рухайтеся, пританцьовуючи. Дитині в положенні «жабенятко» набагато легше встановити гармонійний контакт з новою незнайомою йому людиною.
16. У той час, коли ванна наповнюється водою, у Вас є можливість розповісти батькам і дитині про майбутнє перше плавання.
17. Будьте уважні, щоб в емоціях майбутнього першого заняття не забути про воду, що набирається, і вчасно її вимкнути на потрібному рівні.

18. Будьте максимально відповідальними та пильними в аспектах техніки безпеки під час підготовки до заняття.
19. Завжди беріть із собою ляльку-пупса на перші заняття, як помічника в освоєнні навичок. Деяким батькам-початківцям буде легше попрактикуватись у нових навичках на ляльці, а потім тільки з дитиною. Або наслідувати ваші рухи, які ви покажете на ляльці. Не всі діти готові відразу до контакту з новою людиною і в руках батьків їм буде спокійніше, безпечніше.
20. Пам'ятайте, що головна мета наших занять – навчання батьків мистецтву взаємодії зі своєю дитиною у процесі спілкування з водою у радості та гармонії.
21. Прагніть максимальної взаємодії дитини та батьків, не забирайте малюка часто у свої руки, лише у разі особливої необхідності, коли доладність Ваших рук підтримає позитивне сприйняття запропонованих вправ.
22. Допоможіть батькам навчитися спостерігати за емоціями малюка, прислухатися до його стану. Темп перших адаптивних занять повільний. Орієнтуйтеся на настрій дитини. Час тривалості занять визначайте індивідуально.
23. Якщо малюк під час перших занять засинає у воді - це нормально і досить часто може відбуватися у новонароджених малюків віком до 3-х місяців. Поясніть батькам, що все гаразд, малюку комфортне розслабитися і подрімати у воді кілька хвилин, як усередині животика у мами. Вода дарує йому ці блаженні відчуття. Не варто закінчувати заняття, якщо малюк заснув, дайте йому поспати кілька хвилин. Можна додати трохи теплої води, бо малюк знаходиться у воді без рухів, і прокинувшись, він продовжить з радістю подальше перебування у воді.
24. Не рекомендується продовжувати заняття з малюком, що плаче (за рідкісним винятком дітей з особливими відхиленнями у здоров'ї).
25. Якщо Ваші спроби заспокоїти малюка похитуванням на руці, струменем поточної води, пісенькою, рідним

знайомим голосом, брязкальцем, музичними звуками, використанням соски не увінчалися успіхом і малюк продовжує голосно плакати, перервіть заняття. Вийдіть з води і загорніть малюка в купальний рушник. Прикладіть до маминих грудей або погодуйте з пляшечки, якщо немає грудного вигодовування.

26. З метою відновлення позитивного контакту з водою після заняття зі сльозами порадьте до наступного вашого приходу та спільного заняття з дитиною кілька разів на день при здійсненні гігієнічних процедур затриматися біля струменя з водою. Можна послухати її звуки, вмити малюка зі своєї долоні або застосувати тепле обгортання у махровий рушник в умивальнику, як під час перших адаптивних купань до переходу у ванну.
27. Іноді у своїй практиці ви можете зустріти складні стресові ситуації плачу малюка у воді, починаючи з перших водних контактів після народження. У таких випадках на допомогу, в першу чергу, приходять спільне купання у ванні разом з мамою та годування груддю (або з пляшечки, якщо немає грудного вигодовування). Процес годування, прояв смоктального рефлексу гармонізують стан малюка. Звичайно найважливіший фактор у подоланні складнощів - це усвідомлене терпіння, виявлене в індивідуальному підході до малюка. Батьківська віра, що всі труднощі будуть подолані, а радість від спілкування з водою буде відновлена.
28. У деяких випадках причиною плачу малюка може бути страх батьків за дитину та присутність початкової недосвідченості у взаємодії. Дитина це відчуває і у відповідь виявляє тривожність та свій страх плачемо. Ваша впевненість, застосування пісенного і поетичного супроводу, залучення в наспівування або декламацію простих поетичних рим переключає увагу батьків, що хвилюються, на запропонований образ. Їх стан в момент наспівування змінюється і позитивно впливає на малюка. Його спокійний стан, у свою чергу, тішить і батьків.

- Згодом приходиться досвід та впевненість батьківських рук та навички плавання разом з малюком зміцнюються.
29. У деяких ситуаціях поступовий досвід довірчих відносин з батьками малюка відкриває нам додаткові підказки про труднощі, що виникають у сприйнятті води. Якщо мама чи тато не вміють плавати або мали досвід стресових ситуацій у воді ми можемо під час занять побачити такий зв'язок між ними і страх води може виникнути також у малюка. У такому разі запропонуйте батькам кілька індивідуальних зустрічей у дитячому басейні (де неглибоко, тепло і батьки скрізь дістають ногами до дна). Мабуть це надасть їм допомогу у перетворенні особистих страхів у навичках взаємодії з водою, пірнанні і плаванні. Заради щастя та розвитку своїх дітей ми багато чого змінюємо у своєму житті і навчаємось разом із ними по-новому відкривати світ.
30. Не зважаючи на успішну систему занять у ванні та поступове просування навичок у позитивному сприйнятті малюка, іноді також можуть виникати складності. При перших спробах занурення малюка під воду важливо підібрати індивідуальний спосіб, що найбільше подобається дитині, і допомогти батькам впевнено освоїти цей спосіб.
31. У своїй практиці ви можете зустрітися з бажанням батьків використати круг на шию для плавання у ванні. Реклама надихає батьків використовувати їх та залишати малюка без своєї підтримки, не нахилитися над ванною при купанні, навчанні плаванню. Будьте терплячими і дипломатичне наполегливими, щоб надихнути батьків поміркувати над цим разом з вами і усвідомлено відмовитися від використання круга на шию. Ваша співбесіда з цієї теми може будуватися у такому ключі.
- Запитайте у батьків, яка перша навичка у своєму фізичному розвитку формується у дитини після народження?

Про що, в першу чергу, запитують дбайливі бабусі, лікарі чи медсестри, які приходять на патронаж, спостерігаючи за розвитком малюка? - Голівку тримає?

І всі ми перебуваємо в очікуванні прояву норми у розвитку дитини після народження та формуванні цього вміння утримувати голову (перший установчий рефлекс).

- Всі наші зусилля у догляді та взаємодії з малюком від самого народження спрямовані на підтримку своєчасного зміцнення м'язів комірцевій зони та формування навички утримувати голову. У тому числі це успішно відбувається і в процесі плавання, де малюк намагається утримувати голову, перебуваючи у воді на спині або в опорі головою на наші долоні.

- Наше 30-40-хвилинне купання – істотна частина неспання в режимі дня новонародженого. В перший місяць життя малюк, в основному, їсть і спить, маючи короткі часи без сну. І ми намагаємося з максимальною користю для його розвитку змінювати йому положення. Наприклад, укладання на себе на животі сприяє своєчасному розвитку утримання голови. А круг не шию, навпаки, розслаблює її.

Природний розвиток вимагає зміцнення м'язів шиї, а круг створює процес розслаблення. Виникає протиріччя в діях, вкладених у здоров'я дитини.

- Щоб полегшити положення нахилу над ванною під час купання або плавання порадьте батькам час від часу сідати перед ванною на маленький стільчик або на коліна, розпрямивши спину. Можна змінюватися мамі з татом і по черзі підтримувати у ванні малюка, даючи кожному можливість набути радісного досвіду спілкування зі своєю дитиною і одночасно розвантажити спину, випрямляючись і змінюючи положення.

- Другий важливий момент, який створює ризик для здоров'я дитини, при використанні круга на шиї – це вертикальне положення, в якому вона постійно перебуває в ньому. Торкаючись ніжками дна ванни, малюк виявляє рефлекс

опори і починає відштовхуватися від дна ванни, ніби роблячи вистрибування.

- Вистрибування та різкі вертикальні навантаження не властиві цьому періоду моторного розвитку немовляти, його еволюційному онтогенезу і створюють небезпеку так званої «хлистової травми» шийного відділу, оскільки шия розслаблена надувним ободком круга.

- Ваша ґрунтовна розмова на тему «круг на шию» дуже важлива для грамотного власного вибору батьків на користь контактних підтримок малюка у своїх руках у процесі водного розвитку і уроків плавання.

33. У процесі супроводу уроків плавання в домашній ванні підготуйте батьків і малюка до своєчасного переходу на заняття в дитячий басейн. Бажано, щоб такий своєчасний перехід від домашніх занять у ванні відбувся не пізніше ніж у віці 4 - 6 місяців. В цей час у дитини поки що зберігається природний імунітет і адаптивні можливості дитячого організму природним чином пристосуються до нових умов (дорога, роздягальня, комунікації з іншими сім'ями, контакт з водним середовищем у басейні, нове навантаження під час спільного плавання з батьками).

34. Чим старшою стає дитина, тим складніше виявляються природні, вроджені здібності до плавання та комфортного занурення під воду, засновані на плавальному рефлексі та рефлексі затримки дихання.

35. Постарайтеся, приходячи до дому, не бути повчальним для батьків фахівцем з почуттям переваги у знаннях та досвіді.

36. Наймудрішим і найоптимальнішим підходом у супроводі сім'ї буде розвиток позиції «віддавати» та стан – «поділіться Вашими знаннями». Спробуйте залучити батьків у свою реальність, надихнути на систему занять, на спільний розвиток, відкриття на важливому спільному Шляху!

37. Пам'ятайте, що вибір та відповідальність за те, яку інформацію взяти із запропонованого Вами, завжди буде за батьками малюка.

38. Кожна дитина та сім'я, які зустрінуться вам на Вашому професійному шляху, будуть додавати новий унікальний досвід у скарбничку Вашого професійного розвитку та пошуку творчих інтуїтивних підходів у кожній ситуації, що виникає.
39. Найголовніше, щоб з усією своєю несхожістю, індивідуальними проявами емоцій, настроїв, бажань чи протестів, дитина та її батьки потрапляли у простір Вашої любові.

На завершення ми хочемо навести слова відомого педагога, чиє ім'я на віки золотими літерами вписано в історію розвитку педагогіки.

Я. Корчак «Як любити дітей»

«... Я хочу, щоб зрозуміли: ніяка книга, ніякий лікар не замінять своєї живої думки, свого уважного погляду.

...Наказувати комусь продукувати потрібні тобі думки — те саме, що доручити сторонній жінці народити твою дитину. Існує категорія думок, які треба народжувати самому, в муках і вони є найціннішими».

Автори висловлюють свою щирю подяку команді тренерів-викладачів методичного центру «Як рибка у воді», а також сім'ям Сорокіних, Захарових, Шишових, Харламових, Ключко та ін. - учасникам оздоровчої програми з плавання у домашній ванні, які брали участь у процесі підготовки методичного посібника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренко Т.Д. Щаслива дитина – здорова дитина. Харків: Основа, 2011. 96 с.
2. Азаренко Т.Д. та ін. Матусина книжка [хрестоматія для малюків : ігри та вправи у віршах, забавлянках та пісеньках]. Харків : Чайка, 2014. 95 с.
3. Ефименко М.М., Беседа В.В. Малий театр фізичного розвитку дітей малюкового та раннього віку: навчально- методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с.
4. Козина Ж.Л. Нова оригінальна методика дитячої гімнастики у віршах "Маленькі чарівники".
5. Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів та аспірантів фізкультурних навчальних закладів «Фізична культура, спорт та здоров'я». Харків, 2000. 21 с.
6. Шкодкіна Л. Поплавочки, донечки і синочки. Київ: Самміт – книга, 2018. 144 с.
7. Ефименко Н.Н. Горизонтальний пластичний балет для вагітних (перший та другий триместри). Вінниця, 2008. 44 с.
8. Жебровський Б.А., Азаренко Т.Д., Грищенко А.А., Гурковська Т. Л. та інші. Методичні рекомендації по пренатальної та перинатальної педгогиці. Тернопіль:«Мадрівнець», 2013.74 с.
9. Кобаса О.Д. Гідрокінезотерапія для вагітних у комплексі із психофізичним моделюванням. Київ: «Видавництво Бортенева». 2008. 64 с.
10. Кобаса О.Д. Людина народжується. Київ: «Видавництво Бортенева». 2012. 240 с.
11. Козіна Ж.Л. Основні положення авторського курсу підготовки вагітних до природних здорових положів "Розкриття квітки". Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми. Харків: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С., ХДАДАМ XXIII. 2010 року.
12. Doman D. How to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 2006. 120p.

Інтернет ресурси:

<https://medprosvita.com.ua/>

<https://dity.in.ua/>

<https://mala.storinka.org/>

<https://mamabook.com.ua/>

<https://e-kolosok.org/>

Навчальне видання

Пилипко Ольга Олександрівна
Азаренко Тетяна Дмитрівна

**Як рибка у воді – перші кроки:
аквапідготовка вагітних,
плавання малюків у ванні**

Методичний посібник

Харківська державна академія фізичної культури
Вул. Клочківська, 99, Харків, 61058