

ПОЛЬЗА РАННЕГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ

Захарова П.В., студентка 4 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: плавание, укрепление иммунитета, развитие детей.

В приведенной статье поднимается тема влияния раннего плавания на здоровье детей грудного возраста. Рассматриваются плюсы и минусы процедуры и рекомендации для проведения в домашних условиях, а также общественных бассейнах.

Введение. Раннее плавание для детей, как и другие способы физического развития ребенка, обрело популярность благодаря своим положительным характеристикам. Это один из самых эффективных современных методов, с помощью которого можно добиться больших результатов в повышении эффективности функционального состояния здоровья, укрепления иммунитета и в качестве активного совместного времяпрепровождения [1, 2].

Цель работы. анализ благотворного влияния плавания на физическое развитие ребенка.

Результаты исследований. Плавание для грудничков дает возможность развивать двигательные навыки у новорожденного. Регулярные тренировки делают организм крепче, а дети, которые занимаются ранним плаванием, намного быстрее осваивают процессы ползания и ходьбы. Благодаря особенностям водной среды тело становится легче в несколько раз, и ребенок может двигаться в воде быстрее, легче и проще. Данный навык позволяет укрепить мышечный корсет новорожденного.

Современные ученые установили связь внутриутробного развития плода и комфортного ощущения ребенка в водной среде сразу после рождения. Для новорожденного водная стихия близка, так как

девять месяцев он находился в утробе матери в окружении околоплодных вод. Именно поэтому в первые месяцы жизни при погружении в воду ребенок все еще может задерживать дыхание, спокойно нырять и находиться под толщей воды.

С помощью занятий плаванием с младенческого возраста можно добиться следующих результатов: закаливание и укрепление здоровья; правильное психическое развитие; раннее и своевременное осваивание и формирование двигательных навыков; быстрое физическое развитие; достаточное насыщение органов кислородом и, соответственно, увеличение объема здоровых легких; тонизирование кожи, стимуляция правильной работы системы кровообращения [1].

Помимо пользы регулярных физических упражнений вода выполняет также и функцию массажа, расслабляя определенные группы мышц и стимулируя развитие психомоторных движений. Раннее плавание можно использовать в качестве профилактического средства от заболеваний костной ткани и дыхательной системы. Вода помогает снять напряжение и способствует хорошему качеству сна и последующего отдыха.

Грудничковое плавание можно начинать с того момента, когда у новорожденного заживет пупочная рана. Сначала стоит пробовать раннее плавание в собственной ванной под присмотром и руководством опытного тренера. С трех месяцев регулярные занятия могут проходить уже в бассейне.

Плюсы грудничкового плавания заключаются в следующем:

1. Дети, которые регулярно занимаются в бассейне, намного меньше и реже болеют.
2. У новорожденных быстрее и правильно развивается мышечный корсет.
3. Вода способствует тренировке и укреплению всех систем детского организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной, опорно-двигательной.
4. С помощью водных процедур происходит процесс закаливания и улучшение терморегуляции у грудных детей.
5. Улучшается обмен веществ и повышается аппетит.
6. Вода снижает мышечный тонус, успокаивает нервную систему ребенка и улучшает качества сна.

7. Водные упражнения помогают в профилактике плоскостопия, сколиоза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

8. Вода является естественным способом массажа кожных покровов.

9. Последовательные и постоянные занятия ранним плаванием повышают уровень физического и психического развития ребенка.

10. Эмоциональное сближение новорожденного с родителем.

Среди минусов грудничкового плавания можно выделить один момент: при неправильно выбранном бассейне у малыша могут появиться либо обостриться некоторые заболевания кожи, уха, носа или возникнуть аллергические реакции. Поэтому важно выбирать бассейны, в которых соблюдается оптимальный температурный режим, вода очищается современными способами (ионизация, ультразвук и др.) и работают грамотные специалисты [2].

Польза плавания для малышей в бассейне довольно обзримая, ведь при регулярных занятиях ребенок быстро развивается. Заниматься ранним плаванием можно при условии, если ребенок полностью здоров.

Перед посещением бассейна необходимо посещение педиатра, который осмотрит ребенка и даст направления для консультаций узких специалистов. Есть ряд заболеваний, при которых занятия грудничковым плаванием особенно рекомендованы: ДЦП, рахит, патологии и заболевания опорно-двигательного аппарата, кривошея.

Однако для занятий ранним плаванием существует и некоторые ограничения. Так, нельзя плавать, если у ребенка обнаружены: аллергия, тяжелые заболевания почек и сердца, инфекции кожи, заболевания вирусной природы в острой фазе, остеомиелит, лихорадка, судороги, болезни нервной системы, аномалии физического или психического характера.

Заключение. Родители, которые выбирают полноценное физическое и психическое развитие своих детей, все чаще отдают предпочтение плаванию для новорожденных в бассейне. Необходимо грамотно подойти к вопросу поиска хорошего бассейна, в котором соблюдаются все условия для комфортного пребывания и занятий с детьми грудного возраста. Начинать стоит с нескольких минут, постепенно увеличивая время тренировок до получаса. Чем раньше новорожденный начнет погружение в водную среду, тем быстрее он

освоит навыки задержки дыхания и ныряния под водой. Таким образом, грудничковое плавание становится первым шагом на пути воспитания здорового, физически развитого и эмоционально зрелого человека.

Библиографический список:

1. Шульга, Н.И. Медицинская реабилитация: грудничковое плавание / Н.И. Шульга. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 96 с.
2. Крохина, Т.А. Плавание для малышей: учебно-методическое пособие /Т.А. Крохина, Т.Г. Апариева. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 35 с.

THE BENEFITS OF EARLY SWIMMING FOR INFANTS

Zakharova P.V.

**Scientific supervisor – Makarov A.L.
Ulyanovsk State Agrarian University**

Keywords: *swimming, immune system strengthening, children's development.*

The article raises the topic of the impact of early swimming on the health of infants. The pros and cons of the procedure are considered, and recommendations for carrying out at home, as well as public swimming pools.