

Я ВО-ДЯ-НОЙ, Я ВОДЯНОЙ...

Плавание дарит малышам здоровье и положительные эмоции

«ВОКРУГ МЕНЯ подружки – пивки да лягушки...» Напевая известную мультяшную песенку, сижу в ванной. Руки под животиком дочери, перед ней плавающие игрушки.

Вдруг один пухлый кулачок громко плюхает по воде, через паузу – второй. Словно почувствовав, как это здорово – молотить воду – Агата, пыхтя и визжа, лупит по воде, забывая про игрушки. Брызги за ванну. На мои радостные крики сбегаются «зрители».

– Ай, молодец! – не сдерживаются родные, такая «молотья» у нас впервые. – Давай еще!

Ладони и фаланги

Каждый родитель мечтает, чтобы его малыш быстрее рос, раньше стал ползать, ходить, говорить... – словом, несколько опережал развитие сверстников и, не дай бог! – не отставал от всех. Это греет нашу душу и дает спокойствие, что «с моим-то все в порядке».

Об обучении младенцев плаванию, как методике раннего развития, я слышала давно. Но раньше мне это казалось излишеством: что могут крохи в бассейне? Однако чудесные свойства воды я испытала на себе еще во время беременности – только благодаря плаванию полностью избавилась от болей в спине – и решила во что бы то ни стало с рождения приобщать свою малышку к водной стихии.

Первый месяц, как водится, ждала, пока заживет пупок, усаживала Агушу в маленькую ванночку минут эдак на пять–семь и аккуратно плескала на нее водичкой, чтоб не дай бог в ушки да чтоб не хлебнула. Головка не держится, ножки-ручки как закорючки, глазки плохо фокусируются на предметах... Какое ей плавание? Но дочь меня сама подтолкнула к занятиям.

Только ей пошел второй месяц – пропал дневной сон, и я чуть было не закричала караул: ребенку пришло время познавать мир, и он ежeminутно требует меня в проводники, не давая заняться домашними делами. По Интернету собрала информацию, что делать с карапузами в воде, – может, водная нагрузка вернет ребенку сон? Подкупили плюсы плавания: укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают крупную и мелкую моторику, улучшают кровообращение, обладают закалывающим эффектом и много чего еще. Там же раскладывали по полочкам, как и с чего стоит начать.

Однако это только читать легко подробнейшие инструкции, как надо «подводить ладонь под подбородок малыша так, чтобы он опирался на среднюю фалангу безымянного пальца, при этом мизинец не должен касаться горла ребенка – отведите его под безымянный...» На деле – трясающиеся руки и дрожащий блеющий голос: «Не-е-ет, доча, мама не бои-и-ится – зная, что младенцы мгновенно чувствуют страх родителей и начинают волноваться сами, так я успокаивала себя и Агату... Вот со своими фалангами разберется-е-тся...»

Бассейн дома

Спасительный звонок инструктору по детскому плаванию, и в тот же день моя кроха уже уверенно рассекла водную гладь домашнего «бас-



сейна» – таким большим казалась по сравнению с ней ванна – разумеется, в тренерской поддержке.

Во рту Агуши палец инструктора по плаванию фитнес-центра «Другое измерение» Татьяна Ширшовой, который она крепко насасывает для успокоения. Бровки домиком, взгляд серьезный и сосредоточенный, как у взрослого.

– Кажется, Агата любит воду, – заключила после первого занятия Татьяна. – Не все дети сразу принимают воду и протестуют против плавания. Но это надо пережить. У меня был малыш, который сначала долго кричал в воде. Папа не смог хладнокровно

смотреть на его слезы и, нервничая, настоял: «Давайте я попробую». Сын выскользнул из неуверенных рук, нахлебался воды и разорался. Вечером во время домашнего купания не дался в отцовы руки, зато на следующий день спокойно отзанимался со мной. А еще говорят, что маленькие ничего не соображают...

С первого плавания дневной сон к Агуше не вернулся, но меня это уже не сильно огорчало. Возможность для ребенка свободно перемещаться в воде, получая мягкий массаж, вдохновила меня попробовать себя в качестве инструктора для дочери. Сразу не получилось все гладко: ребенок так и норовил нахлебаться водички, а мне постоянно не хватало

третьей руки для подмоги. Агата мужественно-молча терпела мои неловкие перехваты в воде, закатившись истошным воплем только тогда, когда ее мордашка таки нечаянно нырнула в воду. Предынфарктного состояния я избежала – Татьяна научила, как поступать в подобных случаях, и через пару дней я умело водила ребенка по воде. Единственным минусом домашнего плавания стала убитая в прямом смысле слова спина: попробуйте простоять с младенцем над ванной, не разгибаясь, 20 минут, и вы меня поймете.

С домашними ныряниями я не торопилась, хотя именно задержка

дыхания и последующие вдохи способствуют увеличению объема легких новорожденного, а это залог здоровья. Как для многих родителей, опыт ныряния дочери не щадил моих нервов. И хотя известно, что до трех месяцев у младенцев сохраняется рефлекс задержки дыхания под водой, Агате «проверка» того рефлекса до-о-олго была не по нраву – после каждого, даже небольшого, нырка она обиженно переходила в плач, словно говоря: «Ну не рождена я от мамы-дельфинихи!»

Полезный стресс

За месяц ребенок подрос, и мы «вышли в люди» – стали посещать детский бассейн «Здоровый малыш» того же фитнес-центра.

– Ныряния редко кому нравятся из малышей на начальном этапе

обучения плаванию, – успокоила инструктор Юлия Корнилина. – Вода неприятно щекочет в носу. Когда ребенок привыкает к таким ощущениям, из воды выныривает с улыбкой. Чтобы получить результаты, необходимо пройти через стресс. Но это полезный стресс. Хотите здорового крепыша с отменным аппетитом и без проблем со сном? Учите плавать раньше, чем ходить. Моей дочери сейчас 14. Когда она была маленькая, никто в городе не был знаком с методикой грудничкового плавания – в бассейн брали детей максимум с трех лет. А была бы тогда такая возможность – моя дочь прошла бы все по полной программе.

Бассейн Агуше нравился и размахом водного пространства – после него дочь уже ни в какую не сидела в маленькой ванночке, и свежими впечатлениями от новых люстр, звуков, игрушек, всплесков воды, брызг юных ихтиандров... Правда, ныряла она по-прежнему со слезами, и если даже не ныряла, но слышала, как кто-то начинал плакать в воде, то поджимала верхнюю губку и подхватывала рев. На что наш новый тренер Юлия Корнилина отвечала:

– Агатушка, я понимаю, что ты сочувствуешь Вадюше, но давай с тобой поработаем, а потом будем отдыхать.

После «работы» дочка настолько уставала и расслаблялась, что, порой, отрубалась у груди, не успевая покушать. После бассейна спала по шесть–семь часов как убитая с перерывами на то, чтобы подкрепиться. В

трескучие морозы, на которые была богата нынешняя зима, занятия плаванием стали вовсе спасением для нас: на улице гулять холодно, дома сидеть днями напролет тяжело, а бассейн открыт в любую погоду.

«Задвиньте шторку – холодно!»

Но вот пришлось нам надолго переезжать в другой город, в котором не учат грудничков плаванью, и мы вновь вспомнили занятия в ванной. А тут возникла другая проблема: по непонятной причине – такое частенько бывает у малышек, дочь невзлюбила свой новый «мини-бассейн». Заставлять ребенка через негатив получать удовольствие от воды – дело безнадежное, и я сама залезла с Агатой в ванну, а потом поняла – сколько терла раньше.

Первый раз мы не заметили как просидели в воде полчаса, потом купались по 45–50 минут. Играли, ловили струйки воды, делали гимнастику, пели и... ныряли! Чего я больше всего боялась – прошло на ура. Дочь выныривала из воды, недоуменно хлопая глазками: «Где это я сейчас была?», а потом, радостно гукая, делала со мной разные «плюхи» в воде.

Постепенно время погружения под воду я увеличивала, и за одно купание мы могли сделать до 20 ныряний. Температуру воды снижала понемногу, к концу занятия вода сама остывала еще на два градуса – так мы обе от занятий получали закалывающий эффект. Про убитую спину я совсем забыла, после купания с дочерью чувствовала легкость в теле. Муж, с завистью смотревший на наши бархатанья, однажды сказал: «Я тоже хочу с Агатой попробовать».

Все прошло у него отлично, даже ныряния. Папа придумывал для дочери новые водные забавы и упражнения, я подходила и с восторгом всплескивала руками, глядя на семейно-купальную идиллию. Однако прохладная вода надолго отбила у мужа охоту продолжать дальше. Из раскрытой двери ванной комнаты слышалось: «Принесите кто-нибудь термометр – что-то холодно... Б-р-р-р-р!», «Хоть шторку задвиньте, а то дует...», «33 градуса – это много или мало?»

...Недавно мы вернулись к занятиям в бассейне «Здоровый малыш» и к тренеру Татьяне Ширшовой. Первое занятие Агата проорала – за пару месяцев забыла всех и вся. А потом я ее не узнала – более довольной мордашки в воде еще не видела. По радостному возбуждению дочери, по визгам и протяжно-восторженным крикам: «Ы-ы-ы! Ге-е-ех!» я вижу, какое удовольствие она испытывает от воды, от общения с тренером и ребятами. Что до опережающего сверстников развития – мой ребенок развивается в соответствии со своим возрастом, не обгоняя никого семимильными шагами. Да и не надо это. А болезни и простуды нас, действительно, обходят стороной: за полгода все, на что можно было бы пожаловаться, – это легкий насморк, который мы практически не лечили. С водой дружим с дочерью до сих пор, ни дня у нас не обходится без воды. Потому что Агата – мой маленький водяной – счастливый малыш ☺

ЛЮДМИЛА БОРОШКИНА
ФОТО ИЗ АРХИВА АВТОРА