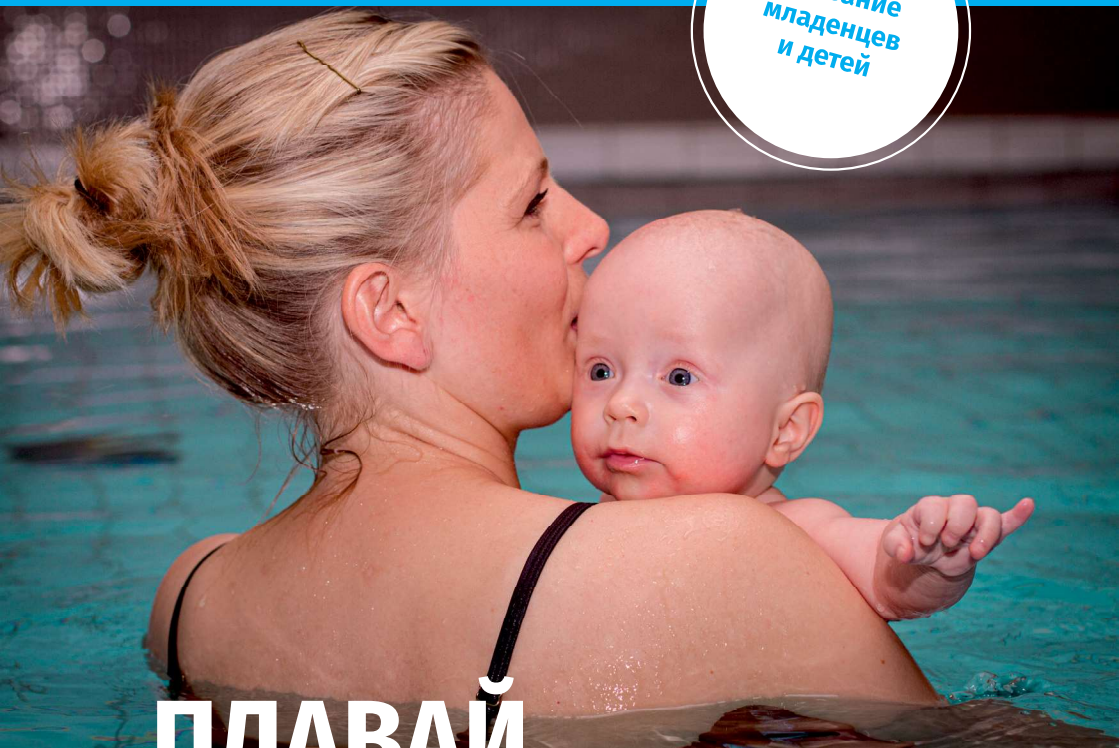




Region in Transition



Плавание
младенцев
и детей



ПЛАВАЙ С ЛЮБОВЬЮ

ТЕРЬЕ СТАКСЕТ

Обучение Казахстанских Инструкторов плавания младенцев методике нежного восприятия детей „Swim With Love”

Проект софинансирован за счёт средств Польско-Американского Фонда Свободы в рамках программы RITA - «Преобразования в регионе», реализуемой Фондом «Образование для демократии».

ПОЧЕМУ ГРУДНИЧКОВОЕ ПЛАВАНИЕ?

РАЗВИТИЕ МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ: Активное развитие нервной системы происходит сразу после рождения ребенка. Мозг формируется в значительной степени импульсами нового окружения. Результатом чего являются физические изменения, которые основаны на поступающих сигналах. Вода – это среда с возможностью передачи ребенку бесчисленного множества сигналов, влияющих на его развитие (см. стр 127).

РАЗВИТИЕ МОТОРИКИ: Исследования показывают, что развитие двигательных навыков у детей, которые посещают бассейн, происходит лучше и быстрее, чем у детей не занимающихся регулярно в ранний период жизни. Когда ребенок окружен водой, он может почувствовать полноценность своего тела. Вода стимулирует кожу, в то время как конечности, поддерживаемые натуральной плавучестью, могут двигаться свободно. Таким образом, малыш, не обремененный гравитацией, может укрепить качества моторики, точно настроить баланс и координацию между туловищем и конечностями.

Прикосновения и прямой контакт с кожей очень важны для развития ребенка. Массаж кожи, получаемый во время нахождения в воде, также может быть положительным стимулятором как физического, так и психологического развития. К тому же ребенок находится в тесном контакте со своими родителями и с остальными малышами в бассейне (смотрите стр 127 для полной информации).

НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ: Участие в организованных занятиях по плаванию усиливает навыки общения ребенка. Связь появляющаяся между родителями и ребенком в воде является особенной. Есть прямой контакт с кожей, а также возможность задержать взгляд, посмотреть глаза в глаза. Когда ваш ребенок находится вместе с остальными детьми и родителями, дети в безопасности и также это способствует определению социальной среды, которая поощряет интерес малышей к социальному обмену и взаимодействию.

Плавание для малышей это хороший источник, который способствует развитию уверенности в себе, целеустремленности, независимости и крепкого здоровья, одним словом ребенок будет любознательным и здоровым во всех смыслах. Очень важно «видеть» ребёнка, давая ему возможность исследовать окружающий мир. Давая ребенку достаточное пространство для исследований и одновременно внимательно наблюдая за этим, определить удивлен, восхищен ли он или напуган довольно непросто. Однако остается очевидным, что плавание для малышей обеспечивает прочный социальный фундамент для развития.

В СЛУЧАЯХ ИНЦИДЕНТА: Если ребенок продолжит участие в организованных занятиях до трех или четырех лет, он или она будет иметь преимущество в знаниях по безопасности на воде и развития техник плавания. При постоянном посещении занятий высока вероятность, что у ребенка выработается хорошее дыхание, способность нырять, держаться на плаву и даже безопасно передвигаться в воде. В случае падения в воду такие занятия помогут ребенку не паниковать и не глотать воду, что дает намного больше шанс выйти невредимым из подобных ситуаций.

КОНТАКТ С ВОДОЙ: Инструктор должен наблюдать и поддерживать, создавая естественную и неограниченную концентрацию любви на «маленьком человеке». Прогресс занятия индивидуален и напрямую зависит от ребенка и родителя. Вступая в безопасный визуальный контакт с кивками одобрения, улыбками, нежными словами, мы аккомпанируем приключение малыша в водной среде. Ребенок самостоятельно контролирует темп. Таким образом ребенок свободно регулирует восхитительное взаимодействие с водой.

ЖИЗНЬ С ЛЮБОВЬЮ: Плавание для малышей основано на играх. Главная цель – усиление естественной и надежной связи с водой. Создавая безопасную и стимулирующую среду, приспосабливаясь к нуждам ребенка от 3-4 месяцев до 4 лет, мы пробуждаем и стимулируем любовь к воде, любовь родителей к ребенку, любовь ребенка и его веру к самому себе.



НИКТО НЕ РОЖДАЕТСЯ С ЧУВСТВОМ СТРАХА К ВОДЕ

ОЧЕНЬ ЧАСТО БЫВАЕТ, что один или оба родителя не умеют плавать или боятся воды. Вероятно, многим из них заложили мысли об избегании воды или у них были травмирующие происшествия, связанные с водой. Так или иначе, я помогал родителям с подобными проблемами перебороть этот страх. Всем известно, что ребенок воспринимает тревожность родителей, как свои личные чувства. Это естественная вещь, даже можно сказать, что инстинктивный механизм самосохранения. Когда вы знаете, что вы сами не в силах спасти вашего ребенка во время нахождения в воде, конечно легче всего сказать «Держись подальше от воды, это опасно!». Ребенку будет достаточно услышать эти слова несколько раз, прежде чем это превратится в настоящую правду, и боязнь воды буквальным образом передастся от вас следующему поколению – Вашему ребёнку, а в будущем, возможно и его детям.

Процесс знакомства с водой начинается в ванне дома. Здесь, в мелкой воде, малыш может расслабиться, наслаждаться и счастливо плескаться. Но ребенок также может ассоциировать принятие ванну и воду с дискомфортом, если в глаза или в рот попадает мыло или шампунь. Следовательно, рекомендуется не использовать мыло или пенку в воде.

Когда мы сделаем следующий шаг – на занятии плавания в бассейне – чрезвычайно важно дать понять ребенку, что это безопасно и надёжно. Постепенное прогрессирование и поддержание непринужденного и расслабленного подхода к упражнениям в бассейне считается очень важным. Планы на большие перспективы и прогрессирование происходят маленькими шагами, давая время развитию чувств по отношению к воде. Задача учителя – создать атмосферу спокойствия, защищенности и положительную среду, поощряя любовь к воде. Конечно, мы хотим, чтобы малыши научились плавать своевременно, но более важно продвигаться постепенно, не торопясь. Мы должны сделать все возможное во избежание ассоциации у ребёнка воды со страхом. Вот почему большая ценность содержится в приятных действиях в виде игровых рифм в сочетании с мягкими, заботливыми движениями.

Обучение плаванию может быть одним из самых запоминающихся событий детства, если это делается с мыслью о ребенке. Многие из нас наверняка помнят тот волшебный момент, когда впервые пробовали самостоятельно лежать на воде и ту свободу движений без беспокойства. Это достижение, которое вселяет уверенность в себе. Это освободительный дар, который надо отпраздновать. Как раз плавание для младенцев и малышей прокладывает стабильный фундамент для всего этого.





ЗАЧЕМ НЫРЯТЬ, КОГДА УМЕЕМ ПЛАВАТЬ?

Фотографии, на которых, казалось бы, дети в восторге от ныряния в воду, долго украшали рекламные объявления и обложки книг о плавании младенцев. Поэтому не удивительно, что родители приходят на занятия по плаванию с ожиданием получения небольшой собственной подводной торпеды в ходе урока. Они хотят сделать снимки своих детей под водой, и поэтому очень часто спрашивают есть ли в школе плавания личный подводный фотограф.

РЕФЛЕКС НЫРЯНИЯ: В начале развития истории плавания малышей, ныряние не было предусмотренным. Однажды была представлена идея использования рефлекса плавания свойственного малышам, поэтому кто-то начал погружать детей под воду. Многие не знают, что рефлекс ныряния ребенка часто происходит слишком медленно, либо надгортанник не работает должным образом. Из-за чего есть большая вероятность, что ребенок может наглотаться воды. Когда происходит такая ситуация, ребенок начинает кашлять и запоминает этот инцидент, как ужасное происшествие.

БОЯЗНЬ ВОДЫ: Преждевременное обучение ребенка нырянию является само по себе опасным и рискованным действием, и может быть причиной развития страха у многих детей. Кроме этого, устрашающий вид фотографа с камерой может обострить и так стрессовую ситуацию. Размышляя далее, причина, по которой многие инструкторы по обучению плаванию ребенка уделяли первоочередное внимание этой деятельности, может заключаться в том, что это помогает привлекать новых клиентов. В моих личных занятиях я в первую очередь думаю о малыше, следовательно, избегаю такого ныряния, которое включает в себя втягивание или держание ребенка под водой. Попробуйте поставить себя на место малыша – чувствовали бы вы себя в безопасности, если кто-то насильно засунул или держал бы вас под водой даже всего лишь на несколько секунд? Очень в этом сомневаюсь. Даже одна проба может создать риск появления у ребёнка неприятного испуга, который в результате может вызвать даже чувство тревоги при каждом последующем контакте ребенка с водой.

Однажды один отец, который посещал занятия по плаванию со своим сыном, рассказал мне эту историю: Было сделано очень много фотографий под водой, и одна из них в рамке висела на стене. Когда его сыну исполнилось 4 года, ребенок рассматривая некоторое время эту картину спросил: “Почему ты пытался меня утопить, папа?” Немного ошарашенный отец объяснил, что они купались и играли вместе, и то, что он не пытался утопить его. Как ни странно, фотография на следующий день пропала. Хотя они перерыли все вверх дном, но так и не нашли эту «оскорбительную» картину и поняли, что она пропала навсегда.

ЧТЕНИЕ ДЕТСКИХ СИГНАЛОВ: К счастью, сейчас большинство инструкторов ждут подходящего момента, когда младенец начинает чувствовать себя в безопасности, и переходят к развитию сознательного отношения к задержке дыхания, прежде чем погрузиться под воду. Это основано на понимании нужды интерпретации сигналов ребенка в процессе обучения. Для того чтобы избежать пугающего и тревожного состояния ребенка, в конечном итоге приводящих к страху перед водой, необходимо наблюдать за языком тела, мимикой и звуками.

Это не курс по нырянию, а курс по плаванию. В итоге мы все хотим, чтобы ребенок плавал на поверхности воды. Это тот самый способ, каким ребенок будет плавать, когда будет постарше, так почему же не начать прямо сейчас? Основная концентрация внимания при обучении должна быть направлена в первую очередь на развитие ребенка, а не на развитие его навыков ныряния. Учитывая наблюдательность инструктора, умеющего передать чувство уверенности и ясности в действиях родителям, нет сомнений в том, что плавание может внести свой большой вклад на пути моторического и социального развития, на длительное взаимодействие в бассейне, которое укрепляет хорошую связь между родителями и детьми.

КОГДА МАЛЫШ МОЖЕТ НАЧАТЬ ПЛАВАТЬ?

Существует большой возрастной диапазон в каком дети могут начать заниматься плаванием. Некоторые начинают в возрасте от 10 недель, другие – ближе к году. Практика показывает, что минимальный возраст, с которого можно начать – 3-4 месяца. К этому времени ребенок может контролировать мышцы шеи, которые поддерживают его голову. Младенец в это время может поднимать голову и лицо, чтобы смотреть вперед. Это очень важный этап, позволяющий малышу «исследовать» окружающую его среду, а также этап, который помогает увидеть родителям и остальным чем малыш заинтересован. В этом случае с помощью взаимодействий и коммуникации развивается социальный интеллект.

К тому времени как малышу исполняется 3-4 месяца, он регулярно спит и ест. Регулярные занятия по плаванию ранее, могут быть слишком сложной задачей. Это одна из многих причин, почему стоит подождать до достижения этого возраста.

Но с другой стороны малышу никогда не поздно начать заниматься плаванием. Однако, согласно моему личному опыту, существуют некоторые преимущества начала занятий в возрасте до года. К тому времени как ребенку исполнится год, другие факторы такие, как например нужда в самостоятельности и самоуправлении, могут создавать конфликтные ситуации, тогда как ребенок более податлив в раннем возрасте. Некоторые инструктора очень настойчиво убеждают в том, что ребенок должен начать до 6 месяцев. Но самое главное – чтобы родители были готовы плавать со своими малышами.

КУРС 1

КУРС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ – 10 ЗАНЯТИЙ

Каждый курс содержит 10 занятий и рассчитан на период 10 недель, т.е. занятия – 1 раз в неделю. Первый занятие для начинающего малыша длится 20 минут. Этого больше чем достаточно для младенца. После этого продолжительность урока увеличивается до 30 минут.

ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ – очень индивидуально, в зависимости от самочувствия малыша в этот день. Если малыш уставший, ничего постыдного в более коротком времени занятий нет. Идея состоит в том, чтобы закончить занятия до того, как малышу оно надоест. Младенец должен ассоциировать время проведенное в бассейне с положительными чувствами, а не с плачем и стрессом. Некоторые родители желают оставаться в воде немного дольше, даже если малыш заметно устал. Это и есть тот самый момент, когда мы должны помнить о том, что решающим фактором является фокусирование внимания на нужды малыша.

ПОДГОТОВКА: на плане занятий представленных далее Вы увидите упражнения, которые будем повторять снова и снова. Это следует рассматривать как рекомендации для упражнений и активности в воде. Иногда некоторые успевают выполнить повторить все упражнения с предыдущего занятия, а на следующий раз – хватает времени только для двух или трех упражнений. Повторяю, все зависит от того, как малыш чувствует себя в этот день, от его индивидуального уровня прогресса и настроения.

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД ПЕРВЫМ ЗАНЯТИЕМ: это ведь новый опыт для обоих – для малышей и родителей. Поэтому неудивительно, что родители испытывают волнение. Ведь сегодня, самые дорогие в их жизни попробуют что-то новое в большом бассейне. Опасения, которое испытывают родители, могут сказаться и на малыше. Это естественно, что малыш может чувствовать беспокойство в первый день. Роль инструктора на данном этапе создать безопасную и благоприятную среду для обучения, где все могли бы себя чувствовать под надежной опекой.

НАСЛАЖДЕНИЕ ВОДОЙ: единственная задача на первом уроке заключается в том, чтобы родитель и ребенок чувствовали себя комфортно в воде. Инструктор и родители должны вовремя понять, когда малыш начинает уставать. В этот момент надо сделать перерыв до того, как малыш окончательно переутомится. Основа удачного старта и финиша занятия состоит в том, чтобы малыш наслаждался всем процессом, включая всеми движениями, языком расслабленного тела, и нежным голосом. Поспешные движения и резкие захваты могут вызвать у ребёнка рефлексорную реакцию и это будет причиной плача. Инструктор должен уметь вовремя успокоить и расслабить обоих, малыша и родителя.



КУРС 2-4

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ ДЛЯ «МАЛЫШЕЙ – ПЛОВЦОВ»

ВОЗРАСТ: Обычно, в последовательности идут три курса плавания для малышей. Это 2, 3, и 4 курсы, а первый уровень, обсуждённый ранее – это начинающий или базовый курс. Каждый курс состоит из 10 занятий, которые рассчитаны на 10 недель (одно занятие в неделю). Как правило, нужно завершить все эти занятия, прежде чем ваш ребенок достигнет 14-15 месяцев.

ВАША СОБСТВЕННАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ: В последующих курсах не описывается каждое занятие, как мы это делали в базовом курсе. Спроектируйте свою программу на основе первого курса. Мы представляем новые упражнения и делаем более длительными «плавательные путешествия». Главный аспект – это наслаждение вашего малыша. Ниже указан пример обычного плана занятия.

1. РАЗМИНКА / 2. ПРИВЕТСТВИЕ / 3. ПОВТОРЕНИЕ / 4. ПЕНИЕ

5. НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ / 6. ПОВТОРЕНИЕ / 7. ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ПЕСНЕЙ

КУРС 2 – 10 ЗАНЯТИЙ

1. «КОЛЕСИКИ АВТОБУСА» - РАЗВИТИЕ ГРУДНОЙ ПОДДЕРЖКИ.

- Становимся в круг.
- Поддерживайте вашего ребенка за его грудную клетку. Удерживайте ребёнка лицом к центру круга. Очень часто для детей более захватывающим есть видеть других участников. Убедитесь, ваш малыш держит рот над водой.
- Поём «... Колёсики автобуса крутятся...» и двигаем малыша по большому кругу в бассейне.
- «...Двери открываются - закрываются...» - передвигаем малыша в центр круга и обратно. Тогда малыш плывет вперёд и назад в воде.
- «... Окна открываются вверх и вниз...» - держите малыша способом удержания коробочки и поднимите высоко и потом опустите медленно вниз в воду, но при этом подбородок малыша должен остаться на поверхности воды.
- «... Дворники в автобусе так скрипят...» - Двигайте малыша из стороны в сторону в позиции удержании коробочки. Но так как сегодня «дождь не слишком сильный» - нет необходимости перемещать малыша слишком быстро.

2. НУДЛЫ – СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Если малыш сам может держаться на плаву с нудлом, можете дать ему самому повисеть на нем. Что делать:

- Положите нудл под руки малыша.
- Помогите ему ухватиться за нудл руками.
- Придерживайте переднюю часть нудла одной рукой.
- Постепенно дайте малышу передвигаться на нём.
- Передвигайте нудл вокруг в воде. Это передвижение поможет малышу почувствовать всплытие.

КУРС 3 – 10 ЗАНЯТИЙ

НАЙТИ БАЛАНС ТЕЛА: На третьем курсе мы будем еще больше развивать упражнения, которые мы выучили прежде. Наша цель медленно, но уверенно развивать навыки малыша. Родители часто по привычке продолжают «короткие водные путешествия», пока я им не напомню, что мы будем постепенно увеличивать время непосредственного плавания.

Когда ваш малыш уверенно осваивает новые навыки, всегда есть необходимость в повторении, чтобы закрепить эти навыки. Малыши сияют от счастья, так как они уже узнают эти упражнения и песни, и их связь с разными знакомыми активностями дает им чувство полноценности, уверенности и удовольствия.

КУРС 4 – 10 ЗАНЯТИЙ

АКТИВНЫЕ ДЕТИ: Это, как правило, последний курс для опытных детей, хотя некоторые продолжают курсы и после этого. Дети теперь стали очень активными и часто переоценивают свои способности. Важно, чтобы родители и инструктор немного обуздали их, иначе может легко дойти до несчастного случая.

Пусть дети активно используют свое тело, но научите их уважать воду. Один из способов научить этому - убедить, что вы, как родитель, не помогаете им немедленно и сразу же, когда они оказываются в ситуации, с которой, по вашему мнению, не могут справиться. Можно часто увидеть, как мама старается помочь слишком быстро и слишком много. Папа, с другой стороны, прежде чем предлагать помощь, часто позволяет ребенку сначала попробовать выйти самостоятельно из ситуации прежде чем помочь. По мере того как дети становятся более независимыми, для них важно иметь возможность играть свободно. Но никогда не забывайте, что им также нужны и ограничения.

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ДРУГОЙ: Дети этого возраста (обычно от 12 до 14 месяцев) могут находиться на разных этапах развития своей личности. Некоторые с восторгом смотрят на бассейн и бросаются с восторгом сделать все упражнения. Другие более сдержанны и отказываются участвовать. Пусть каждый ребенок использует время, в котором он нуждается, и следуйте его собственному темпу.

ИМИТАЦИЯ: Разумно демонстрировать упражнения одновременно с их пояснением. Имитация наиболее подходит для этой группы. Не спрашивайте, хотят ли дети плавать или прыгать. Скажите или «Давайте прыгать» или «ты хочешь поплыть к папе или к краю бассейна?» Таким образом, ребенок чувствует, что это имеет какое-то право голоса в этом вопросе.



[Плавая с Любовью Терье Стаксет] jest dostępny na licencji Creative Commons „Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe” (CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz [Stowarzyszenia AZS WSG].

Utwór powstał w ramach projektu [Edukacja Instruktorów nauki pływania niemowląt Kazachstanu metodyce łagodnego traktowania dzieci "Swim With Love"], realizowanego przez [Stowarzyszenie AZS WSG] przy wykorzystaniu środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści - pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadaczach praw oraz o projekcie [Edukacja Instruktorów nauki pływania niemowląt Kazachstanu metodyce łagodnego traktowania dzieci "Swim With Love"]