Анна Рапопорт
Энциклопедия методов
раннего развития
Методы физического развития
Развитие пяти чувств
Развиваем мышление и речь
Главная книга родителей
Формирование положительного самосознания

Анна Рапопорт

Энциклопедия методов раннего развития

Серия «Главная книга родителей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181437
Анна Рапопорт. Энциклопедия методов раннего развития: Прайм-ЕВРОЗНАК; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-98957-839-8

Аннотация

«Если вы хотите вырастить из ребенка посредственность, не делайте с ним ничего!» Эти слова Гленна Домана, известнейшего автора одного из методов раннего развития, говорят сами за себя. И все современные родители согласны с ним: для того чтобы ребенок вырос умным, любознательным, сообразительным, нужно с ним заниматься с самого раннего возраста. Но как подобрать метод именно для вашего ребенка? Кому отдать предпочтение – Марии Монтессори, Глену Доману, Сесили Лупан, Борису и Лене Никитиным, Николаю Зайцеву? В этой книге собраны все самые известные и проверенные методы раннего развития. Свое мнение о них высказали мамы, папы, бабушки, дедушки, воспитатели, врачи, преподаватели из центров раннего развития детей. Теперь и вы читайте, выбирайте, занимайтесь!

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
Что такое раннее развитие 7
Раннее развитие: аргументы «за» и «против» 8
Каким бывает раннее развитие 10
Основные правила применения методик раннего развития 11
Как устроена эта книга 13
Люди, чьи методики раннего развития потрясли мир 14
Метод Марии Монтессори 14
Метод Гленна Ломана 15
Метод Сесиль Лупан 16
Методика Никитиных 16
Метод Николая Зайцева 16
ЧАСТЬ 1 18
Массаж и гимнастика 21
Что это такое? 21
Как это появилось? 21
Зачем это нужно? 21
Что развивается с помощью массажа и гимнастики? 21
Как этим заниматься? 22
Когда начинать? 22
Где и с кем заниматься массажем и гимнастикой? 22
Как подготовиться к массажу и гимнастике? 22
Как делать массаж и гимнастику? 23
Вариант 1 23
Вариант 2 28
Комплекс для ребенка в возрасте 1-3 месяцев 28
Комплекс для ребенка в возрасте 3-4 месяцев 33
Комплекс для ребенка в возрасте 4-6 месяцев 36
Комплекс для ребенка в возрасте 6-9 месяцев 38
Комплекс для ребенка в возрасте 9-12 месяцев 38
Что для этого надо? 38
Где узнать об этом подробнее? 39
Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ 39
Когда этого делать нельзя 40
Плавание 41
Что это такое? 41
Как это появилось? 41
Зачем это нужно? 42
Что развивается с помощью плавания? 42
Как этим заниматься? 43
Когда начинать? 43
Где и с кем плавать? 43
Как подготовиться к плаванию? 43
Как плавать? 44
Что для этого надо? 46
Где узнать об этом подробнее? 46

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ 47
Когда этого делать нельзя 48
Закаливание 49
Что это такое? 49
Как это появилось? 49
Зачем это нужно? 49
Что развивается с помощью закаливания? 49
Как этим заниматься? 50
Когда начинать? 50
Где закаливать ребенка? 50
Как подготовиться к закаливанию? 50
Как закаливать? 50
Закаливание воздухом 50
Закаливание водой и снегом 51
Закаливание солнцем 53
Что для этого надо? 53
Где узнать об этом подробнее? 53
Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ 53
Когда этого делать нельзя 55
Динамическая гимнастика 56
Что это такое? 56
Как это появилось? 56
Конец ознакомительного фрагмента. 57

Анна Рапопорт
Энциклопедия методов раннего развития

ВВЕДЕНИЕ
ВСЕ О РАННЕМ РАЗВИТИИ: ЧТО, ЗАЧЕМ И КАК?

Что такое раннее развитие

Кто вы, дорогой читатель? Позвольте немного пофантазировать. Наверное, вы будущая мама, ждущая чудесного первенца, мечтающая воспитать его здоровым и счастливым человеком. Или вы заботливый папа, желающий подарить своему ребенку успешную жизнь, полную открытий и приключений. А может быть, вы бабушка или дедушка, располагающие временем и собирающиеся освободить своих вечно занятых детей от воспитания малыша, взять на себя все заботы?

Кем бы вы ни были, уважаемый читатель, одно ясно – вы неравнодушный человек, вы хотите дать малышу самое лучшее и необходимое в его непредсказуемой жизни. Наверняка вы что-то слышали о методах раннего развития, что-то читали – но отступились перед необозримой грудой книг, материалов, игр… Может быть, вас что-то вдохновило, что-то испугало. Как разобраться в этом море методик, авторов? Именно для вас создана эта книга, посвященная разным взглядам и методикам раннего развития.

Для начала давайте зададим себе вопрос: а что это такое, раннее развитие? Вот ответы, данные разными людьми – психологами, врачами, авторами методик, журналистами, преподавателями дошкольных учреждений.

1. *Раннее развитие* – это обучение и воспитание ребенка с рождения и до 6 лет.

2. *Раннее развитие* – это интенсивное развитие способностей ребенка в раннем возрасте (от 0 до 2-3 лет).

3. *Раннее развитие* – это специальные методики, направленные на опережающее развитие способностей ребенка, на то, чтобы он начал осуществлять различные физические и интеллектуальные действия и операции раньше, чем подавляющее большинство его сверстников.

4. *Раннее развитие* – это миф. Продуманное обучение ребенка в первые три года жизни – это не раннее, а своевременное развитие, потому что потом мозг ребенка перестанет настолько эффективно воспринимать информацию.

Обобщив все эти ответы, для себя мы можем сделать вывод, что раннее развитие – это некая программа действий, которую сознательно выбирают родители для того, чтобы максимально эффективно и как можно раньше (по крайней мере, до шести лет) раскрыть и укрепить все способности своего ребенка.

Итак, опираясь на это определение, давайте и начнем изучать нашу книгу.

Раннее развитие: аргументы «за» и «против»

И все-таки, так ли все однозначно с ранним развитием?

Как ни покажется это странным, но далеко не все умные и квалифицированные специалисты, не все любящие и неравнодушные родители убеждены в пользе раннего развития. Довольно много уважаемых и совсем не глупых людей считают, что не стоит торопить природу: нормальный ребенок обязательно сам научится ползать, ходить, плавать, рисовать, в свое время он начнет читать и писать, освоит математику и иностранный язык. В конце концов, говорят противники раннего развития, тысячелетиями человечество как-то развивалось, появлялись гении физики и химии, живописи и литературы, изобретатели и космонавты… Даже в наши дни в индийских или африканских племенах, далеких от цивилизации, растут здоровые, неглупые и счастливые дети. И все это без какого-либо намека на раннее развитие!

В общем и целом, *аргументы противников раннего развития* сводятся к следующему.

• Раннее развитие вредит здоровью ребенка, поскольку нарушает естественный ход формирования его организма и адаптации к окружающей среде.

• Развитие интеллекта и физических возможностей ребенка, на которые ориентированы почти все методики, оставляет в стороне эмоциональную сферу, уровень социализации и, самое главное, психическую жизнь ребенка. А их невозможно поторопить никаким образом. В результате возникает очень опасный дисбаланс: физически и интеллектуально опережающий своих сверстников ребенок может значительно отставать от них в эмоциональном плане, быть своеобразным «инопланетянином» в группе, классе или на детской площадке.

• Почти все методики раннего развития очень трудоемки, требуют от родителей значительного времени для их изучения и изготовления дидактических материалов. Гораздо полезнее посвятить эти драгоценные часы самому ребенку, играм и прогулкам, а не чтению книжек и клеению карточек (сейчас многие материалы можно купить, но стоят они очень недешево). И нельзя отнимать время у ребенка: лучше просто поиграть в машинки и куклы, чем заставлять его читать и считать. Читать и считать он обязательно научится позднее, а вот играть времени у него уже не будет. Не отнимайте у человека детство!

• А зачем, собственно, ребенку нужно читать в два го да или играть на пианино в пять? Что он будет читать? У нас нет книг для такого раннего возраста – значит, родителям придется сочинять и делать их самим. Что он поймет в музыке Баха, даже если сможет воспроизвести ее? Даже если к пяти годам он будет знать таблицу умножения – что это ему даст? Рано или поздно (скорее всего к 15-20 годам) «развитой» ребенок сравняется со своими сверстниками, которые обошлись без всякого раннего развития.

• Не всякий родитель пожелает своему ребенку судьбу вундеркинда. Ведь это не только восторги взрослых, но и нелюбовь сверстников, зачастую отсутствие близких друзей и семьи, ощущение себя белой вороной. Родителям вундеркинда тоже не позавидуешь: они намертво привязаны к своему ребенку, вынуждены жертвовать своими интересами и личным временем ради занятий с ребенком по специальной программе.

На все эти опасения и обвинения *сторонники раннего развития* могут убедительно ответить: мир, в котором мы живем, совершенно не похож на мир, существовавший сто, двести, пятьсот лет назад. И дело не только в обилии техники или открытости границ – дело в том, что этот мир непредсказуем. Во времена Пушкина (не говоря уж о более ранних временах) родители хорошо знали, к какой жизни им следует готовить ребенка, все было заранее спланировано на много десятилетий вперед. А в наши времена? Кто может предсказать,

какой будет жизнь вашего ребенка через двадцать, тридцать лет? У нас не родители учат детей, а зачастую дети родителей. Поэтому надо крайне осторожно обращаться к опыту прошлых поколений. Что касается опыта первобытных племен – да, конечно, дети там растут замечательные и без умения читать и считать. Но ваш-то ребенок, скорее всего, будет жить не в племени среди растений и животных, а в высокотехнологичной цивилизации, среди компьютеров и мобильных телефонов!!! Так что выбирайте сами – учить или не учить.

Мы не отнимаем у ребенка детство, говорят сторонники раннего развития. Мы просто делаем это детство насыщенным, разнообразным и интересным. Ни одна методика, ни один автор не призывает заменить прогулки и игры обучением за партой. Речь идет лишь о том, чтобы сделать прогулки образовательными, а игры – развивающими. Помните самое главное правило раннего развития: никакого насилия! Если ребенку не интересно – значит, что-то вы делаете не так, и надо отказаться от занятий или выбрать другой метод. И еще один аспект. Истоки раннего развития организма лежат в физической активности ребенка, поэтому спорт и прогулки не альтернатива развитию, а необходимая и обязательная его часть.

Самая сложная проблема, не имеющая единственного решения, – это проблема времени. Один из лидеров раннего развития, Гленн Доман, прямо указывал, что его методика адресована «профессиональным родителям», то есть тем, для кого воспитание ребенка – основная и единственная профессия. Популярный отечественный автор Лена Данилова в одной из своих статей пишет: «Раннее развитие – это многолетний, кропотливый труд, требующий постоянной включенности в жизнь ваших детей, постоянного творческого напряжения, значительных затрат времени и сил на подготовку пособий, разработку игр и занятий». Такой подход может отпугнуть многих: все-таки в России не так много мам, единственным делом которых является воспитание ребенка. Но не все так однозначно; решение проблемы времени зависит во многом от умения взрослых организовать свое время. По тратить полчаса, а не полтора на приготовление обеда, а свободный час посвятить раннему развитию. Пригласить бабушку или домработницу для уборки дома, а в освободившийся час склеить и написать необходимые материалы и игры. Было бы желание, а время найдется.

И наконец, про вундеркиндов. Если родителей, желающих вырастить вундеркиндов, мало, то еще меньше тех, кто мечтает вырастить серую посредственность, – по крайней мере, такие родители вряд ли читают эту книгу. Раннее развитие – это не панацея, и результат не гарантирован. Окружающая ребенка среда – важнейший фактор его развития, но ведь есть еще и наследственность, и природные способности, и склонности. Вы можете активно развивать в нем математический интеллект, а он станет спортсменом или поэтом. Цель раннего развития – не вырастить вундеркинда, а дать ребенку шанс проявить все, заложенное в нем природой. Это шанс стать счастливой, гармоничной и социальной успешной личностью. Есть вероятность, что такая личность вырастет и без активной помощи взрослых. Но эта вероятность гораздо больше, если родители помогают ребенку и верят в его силы.

Каким бывает раннее развитие

У этой книги есть несколько сквозных героев. Это авторы наиболее популярных методик раннего развития, которые мы описываем в различных разделах. Каждый автор убежден, что его методика подходит всем детям, но, как показывает практика, это не совсем так. Ведь ребенок не чистая доска, на которой можно написать все, что угодно. От природы задан, например, пол ребенка, а это очень существенный фактор; есть левши и правши (см. об этом подробнее в разделе «Развиваем мышление и интеллект»). У каждого ребенка своя, уникальная генетическая программа. Один растет в семье физиков в Мурманске – его с рождения окружают формулы, за окном полярная ночь, а в холодильнике – рыба и бананы, привезенные с другого конца света. Другому привелось родиться в семье агрономов в Краснодаре – он ест выращенные родителями фрукты и овощи, знает, как выглядит колорадский жук, а солнце для него так же естественно, как любовь родителей. А третий малыш… А пятый… А двадцатый… Бесконечное разнообразие. Условия рождения, бытовая обстановка, экология региона, первые впечатления, питание матери и ребенка – все это влияет на ребенка, формирует его организм и личность.

Поэтому, прежде чем приступать к раннему развитию, следует составить примерную программу того, что вы собираетесь делать. А для этого надо собрать материал, осмыслить его и выделить те аспекты, которые подойдут именно вашему ребенку. Решить первую задачу – собрать материал – вы можете с помощью этой книги; мы постарались организовать материал так, чтобы вы быстро и легко могли найти необходимые сведения. А вот с осмыслением этого материала и с составлением индивидуальной программы развития вашего ребенка никто не справится лучше его родных и близких. Выбирая методику раннего развития или ее элементы, ответьте себе на такие вопросы:

1. *Все ли мне понятно в этом методе? Если нет – где я могу разрешить свои сомнения?*
2. *Подходит ли этот метод моему ребенку? Нет ли у ребенка противопоказаний для этого метода (особенно важен этот вопрос в отношении методик физического развития)? Понравится ли этот метод моему ребенку?*
3. *Каких трудовых и временных затрат требует этот метод? Могу ли я их себе позволить?*

И помните – индивидуальная программа развития ребенка тем хороша, что вы можете ее корректировать и изменять. Не пошел один метод – обратитесь к другому. И этот никак? Присмотритесь к третьему. Думайте, выбирайте, комбинируйте, фантазируйте, а мы постараемся вам помочь.

Основные правила применения методик раннего развития

В наши дни общепризнанно, что в первые годы жизни организм человека развивается чрезвычайно быстро, мозг растет с невероятной скоростью. Самые значимые изменения в жизни человека происходят в течение первого года: подумайте сами, ну когда еще масса вашего тела увеличится за год в три раза и более? С каждым следующим годом скорость развития замедляется. Детство называют «некомпенсируемым» периодом: то, что человек не получит и не узнает в детстве, он не получит и не узнает уже никогда. А если получит и узнает, то с невероятным трудом. Методики раннего развития как раз и стремятся «не упустить шанс»: дать ребенку в первые годы его жизни как можно больше, чтобы потом не упустить ничего.

В этой книге вы найдете описание различных методик, но мы сразу хотим определить базовые правила раннего развития, которые применимы ко всем методам и упражнениям, описанным здесь.

ПРАВИЛО 1 (самое главное)

Никакого насилия над ребенком!

Нельзя проводить никакие развивающие занятия, если ребенок выражает протест: плачет, отмахивается, убегает.

Категорически не рекомендуется отрывать его от игры, прогулки под предлогом «пора развиваться», нельзя угрожать («перестань дразнить кошку, иначе сядешь за математику!»), шантажировать («пока не прочитаешь этот абзац, не получишь мороженое!»). По какой бы методике вы ни занимались, занятия должны приносить ребенку удовольствие, он должен ждать их с радостью и нетерпением. Помните: ничему нельзя научить насильно, особенно в раннем возрасте. Принуждение к обучению сформирует только ненависть к нему – и изменить такое отношение в более взрослом возрасте будет очень и очень сложно.

ПРАВИЛО 2

Нельзя заниматься тем делом, которое вы не понимаете или по отношению к которому вы испытываете недоверие

Прежде чем приступить к любым «нетрадиционным» занятиям (закаливанию, плаванию, обучению математике, чтению и т. д.), внимательно прочитайте описание всей методики, поймите ее основную идею, взвесьте все «за» и «против», может быть, откорректируйте под своего ребенка. В случае сомнений, если вы не можете найти ответа на свои вопросы, обратитесь к специальной литературе или в Интернет. Как бы хорошо ни были написаны книги и продуманы методики, за своего ребенка отвечаете только вы. Известны случаи, когда родители, слепо следуя книжным советам, калечили своего малыша физически и интеллектуально, – но никакие суды не обвинят в этом авторов книг. Будьте внимательны, активны и требовательны к самим себе, делайте только то, что считаете нужным, правильным и интересным.

ПРАВИЛО 3

Ребенку полезно развивать любые способности, но только не в ущерб остальным сторонам его личности

Нет ничего плохого в развитии интеллекта, но только если это не делается за счет уменьшения времени на развитие его эмоциональной сферы или двигательной активности.

И наоборот, вряд ли стоит сутки напролет заниматься с маленьким ребенком спортом, лишая его возможности играть, читать или рисовать.

Как устроена эта книга

Повторим еще раз: задача этой книги – предоставить достоверную и объективную информацию о различных вариантах раннего развития детей. Про каждую методику написаны десятки книг, разобраться в них не всегда под силу даже опытным педагогам. Поэтому мы выбрали жанр энциклопедии: не претендуя на полноту описания методики, мы указываем ее основные моменты, достаточные для использования методики в семье. Если информации окажется вам недостаточно, то к вашим услугам список литературы, которая подробно описывает тот или иной метод.

В каждой главе нашей книги вы найдете небольшое теоретическое объяснение тех позиций, на которых зиждется тот или иной метод; гораздо больше внимание мы уделили практическим упражнениям, причем выбирали только те из них, которые могут быть доступны родителям в домашней обстановке. У каждой методики есть восторженные почитатели и яростные противники. И тем и другим мы предоставили слово в рубрике «Личное мнение: за и против».

* * *

Корень раннего развития – физическая активность ребенка в первый год его жизни. Поэтому первый раздел нашей книги посвящен различным способам стимуляции движения ребенка от рождения до года. Во втором разделе собраны методы развития мышления и речи, а в третьем – более частные задачи развития математических и творческих навыков, умения читать. Четвертый раздел посвящен тем аспектам известных методик, которые не были упомянуты ранее, а также некоторым другим методикам. В приложении мы предлагаем вам познакомиться с заметками, рассказывающими, как превратить обычную домашнюю среду ребенка в развивающую.

Интересного вам чтения!

Люди, чьи методики раннего развития потрясли мир

Каким бывает раннее развитие? Очень и очень разным. И люди, которые создавали методы раннего развития, были тоже очень и очень разными. И в основу своих методов они закладывали самые разные теории. Но, как ни парадоксально, у всех пользующихся мировой известностью методов и методик раннего развития есть миллионы сторонников и миллионы примеров того, что этот метод работает.

Итак, какие же методы раннего развития снискали славу и популярность у родителей XX-XXI веков?

Метод Марии Монтессори

Монтессори – истинная гордость Италии, первая женщина-врач в стране, к тому же трижды выдвигавшаяся на получение Нобелевской премии. Всю свою жизнь она посвятила свободному и естественному развитию детей, и до сих пор десятки тысяч ее последователей работают в педагогических колледжах и вузах всего мира, пропагандируя и внедряя ее взгляды. В 1896 году выпускница медицинского факультета Мария Монтессори начала работать ассистенткой врача в университетской клинике. Там она впервые столкнулась с умственно отсталыми детьми, которые находились в пустой комнате, без игрушек, книжек и любого человеческого общения. Монтессори начала приносить им простейшие предметы: коробки, лоскутки – и прогресс в поведении детей превзошел все ее ожидания. Так сложился отправной пункт педагогики Монтессори: детям (и больным, и здоровым) необходима развивающая среда, которая помогала бы постигать окружающий мир. Монтессори начала штудировать труды по педагогике, психологии, антропологии, много общалась с Жаном Пиаже, Анной Фрейд, наблюдала, экспериментировала, размышляла. В 1900 году она стала директором римской школы для детей с задержками развития и создала в ней специальную развивающую среду.

Результаты работы этой школы ошеломили комиссию итальянского министерства образования, посетившую ее через три месяца: дети с ограничениями в развитии почти догнали своих здоровых сверстников! Методам Монтессори дали «зеленый свет». В январе 1907 года начала работу первая Монтессори-школа – знаменитый Дом ребенка в римском пригороде Сан-Лоренцо. В 1929 году вместе со своим сыном Монтессори организовала Международную Монтессори-ассоциацию (AMI), которая действует и поныне.

Сейчас мир переживает настоящий бум, это один из самых популярных методов развития детей: например, в Соединенных Штатах обучение в «Монтессори» – хорошее подспорье карьерного роста. Школы и детские сады, работающие по методике Монтессори, есть почти во всех странах мира, от Италии до Новой Зеландии. Немало их сегодня и в России.

Трагедией для Мария Монтессори стало то, что своего родного сына она была вынуждена отдать на воспитание в интернат: брак с его отцом не состоялся, и Мария боялась осуждения католической церкви. Однако, став юношей, Марио узнал свою настоящую мать, стал ее близким другом, соратником и продолжателем ее дела.

Отличительная черта методики Монтессори (в отличие от метода Домана, например) – полная свобода ребенка. Он сам выбирает, чем, как и в каком объеме ему заниматься. За пропаганду полнейшей свободы эту методику запрещали и в России во времена Сталина, и на ее родине при режиме Муссолини. Монтессори говорила: разверните перед малышом красочную картину мира, и когда пройдет первая растерянность, он сам найдет то, что ему интересно. Но эта «прекрасная свобода» одновременно оборачивается и источником многих проблем, с которыми сталкиваются «Монтессори-дети».

Выбирая эту методику, будьте готовы к тому, что ваш ребенок не примет школьные порядки: ведь он привык сам выбирать, заниматься ему математикой или чтением. В школе такого выбора у него не будет, да и временем своим он не сможет распоряжаться так, как делал это раньше.

Следует отметить, что Мария Монтессори разрабатывала свой метод для детей старше трех лет, однако ее последователи «опустили» методику на год и рекомендуют начинать ее использование с двух – двух с половиной лет.

Метод Гленна Ломана

Американский военный врач-нейрохирург Гленн Доман с конца 1940-х годов и на протяжении полувека возглавлял Институт развития человеческого потенциала в Филадельфии. Сотни сотрудников этого института, работая с тысячами детей – как здоровых, так и детей с нарушениями развития, – установили, что мозг человека растет до семи – семи с половиной лет. Именно в этот период его можно научить фактически всему: чтению, письму, математике, иностранным языкам, искусству, музыке, гимнастике и т. д. Если вы хотите вырастить из ребенка посредственность, говорил Доман, не делайте с ним *ничего*. Ребенок не просто может учиться в самом раннем возрасте – он очень этого хочет. Мозгу так же естественно думать, как легким – дышать. И задача родителей – предоставить мозгу как можно более интересную пищу для размышлений.

Первоначально он занимался проблемами лечения и обучения детей с различными мозговыми травмами. В ходе работы ему удалось сделать поразительное открытие: через здоровые участки мозга можно воздействовать на поврежденные, и, самое удивительное, после такого воздействия утраченные функции, связанные с поврежденной зоной мозга, начинают восстанавливаться. Например, парализованным детям стимулировали зрение, показывая картинки и карточки со словами, и дети учились читать, после этого понемногу начинали ползать, а затем и ходить. Занятия продолжались, и впоследствии выяснялось, что больные четырехлетние дети читают и считают лучше, чем «нормальные» семилетние. «Приговоренные» дети быстро развивались, догоняли своих здоровых сверстников в физическом развитии и перегоняли в интеллектуальном.

В своем институте Доман основал курсы для родителей, желавших развивать своего малыша по его методам. Одной из тысяч слушательниц была французская актриса Сесиль Лупан, мама двоих дочерей. Полностью приняв его идеи, она творчески осмыслила и переработала сами методы Домана, описав свою практику воспитания в бестселлере «Поверь в свое дитя!», который до сих пор является одной из самых продаваемых книг по детскому развитию во Франции. Лупан устранила очевидный минус методики Домана – преобладание визуальности, она дополнила ее методами развития слуховой, тактильной и обонятельной сферы.

Еще один недостаток этой методики – ее необычайная трудоемкость. Родитель, решивший применять ее в полном объеме, должен быть готов к тому, что ни на что, кроме работы по этому методу, ни у взрослого, ни у ребенка времени не останется.

Следует отметить, что отношение к методам Домана на Западе совсем неоднозначно. Существуют научные исследования, которые отмечают задержку навыков развития чтения и счета у детей, занимавшихся по методам Домана. Многие ведущие западные психологи современности призывают родителей воздержаться от применения этих методов; тем не менее они по-прежнему широко распространены, и родители остаются довольны результатами.

Метод Сесиль Лупан

Главное кредо подхода Сесиль Лупан, ученицы Домана и матери двоих детей, – информация, информация и еще раз информация. Только получая информацию, мозг ребенка учится работать: анализировать, размышлять, а значит, развиваться.

Стремление к познанию заложено в каждом ребенке, но нельзя «впихивать» в него все подряд. Только интересная и полезная информация нужна ребенку. Основы развития мышления и речи, согласно ее методу, необходимо закладывать с самого раннего возраста, с первых дней жизни младенца. Однако, в отличие от Домана, она не останавливается только на визуальной стимуляции; к карточкам Домана Лупан добавляет и методы развития слуховой и тактильной чувствительности.

Методика Никитиных

Борис Павлович и Лена (именно такое написание своего имени она предпочитала) Алексеевна Никитины, пожалуй, сами известные родители Советского Союза. Они вырастили семерых детей и, будучи педагогами по профессии, сумели ясно и понятно описать свой опыт воспитания в книгах и пособиях. Борис работал в нескольких научно-исследовательских институтах, в частности в Институте истории и теории педагогики. Елена Никитина работала учителем в школе, а затем вместе с супругом изучала и опробовала на своих детях различные методики, создавая совершенно новую систему воспитания здоровых и умных детей. Поскольку Никитины вырастили и воспитали семерых детей, то можно утверждать, что предлагаемые ими методы прошли всестороннюю проверку «в полевых условиях». Немаловажно и то, что супруги умели учиться на своих ошибках. Так, например, желая воспитать в своем первенце самостоятельность, они принципиально не помогали ему в «трудных ситуациях» – например, когда он падал, плакал и звал на помощь, родители не спешили к нему, а ждали, пока он успокоится и сам найдет выход из положения. Так оно и получалось, но вот проблема: когда у него родился младший брат, то старший не жалел, не успокаивал и не помогал своему брату… Родители быстро поняли свою ошибку и поспешили изменить подход к детям.

В 1973 году Никитины написали книгу «Ступеньки творчества, или Развивающие игры». Только через семь лет она была напечатана – причем сначала на немецком языке в Кельне. В Москве она вышла лишь в 1981 году и сразу стала очень популярной: книг не хватало, ее переписывали и перепечатывали, конспектировали. Хотя официальная наука довольно скептически отнеслась к методам Никитиных, это не помешало распространению идей родителей-новаторов.

Свою методику супруги назвали НУВЭРС (Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей). Как и многие другие авторы, Никитины считали: если до трех лет вы ничему не научили ребенка, значит, обрекли его на бездарную и скучную жизнь… Никитины, как и Монтессори, придерживались принципа максимальной *свободы* и предлагали ребенку заниматься тем, чем хочет, столько, сколько хочет, сочетая при этом физические и интеллектуальные нагрузки.

Метод Николая Зайцева

Еще один «герой» этой книги, Николай Зайцев, родился и вырос в семье сельских учителей и в выборе специальности не сомневался: после школы поступил на филологический факультет Педагогического университета им. Герцена в Ленинграде. На пятом курсе был

направлен переводчиком в Индонезию. Там Николай Александрович начал преподавать русский язык как иностранный. Это событие и стало отправной точкой в создании его уникальной системы обучения чтению и письму. Одному из самых трудных языков мира – русскому – нужно было научить в кратчайшие сроки. Учениками были взрослые, уже отвыкшие учиться люди, – офицеры. Такая задача казалась непосильной, но Зайцев справился блестяще. Он на ходу изобретал новые методы, придумывал оригинальные таблицы, пытался проникнуть в суть языка, чтобы, по выражению самого Зайцева, «научиться передавать ее другим».

Успех вдохновил молодого педагога на разработку собственной системы преподавания – системы, которая учитывает психологические особенности восприятия русского языка, избавлена от ненужных условностей и громоздких правил, наглядна. Свой метод обучения русскому языку Зайцев начал тестировать в средних классах школ. Результаты теста были удручающими: Николай Александрович столкнулся с тем, что ученики совершенно не понимали родной язык, предпочитали зазубривать правила, а не вникать в них. Дети, конечно, были не виноваты. Ведь они привыкли так учиться.

Тогда Зайцев обратился к дошкольникам, в том числе к самым маленьким – детям от полутора лет. Методики были адаптированы для малышей – обучение сводилось к играм. И тут педагога ожидал успех. Его изобретение – кубики – назвали «звенящим чудом». Дети, с трудом осваивающие грамоту, начинали читать буквально через несколько занятий. Методика так зарекомендовала себя, что некоторые школы решились полностью перейти на обучение по Зайцеву.

Зайцев не остановился на достигнутом. Он разработал систему обучения английскому языку, математике, географии – и все на основе своих кубиков и прилагающихся к ним таблиц.

ЧАСТЬ 1
В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ
Методы физического развития ребенка первого года жизни

Ни для кого не секрет, что первый год жизни ребенка во многом определяет всю его жизнь. И прежде всего то, каким будет здоровье ребенка. Всем родителям на свете хочется, чтобы здоровье было отменным, чтобы ребенок не знал, что такое больница, и белые халаты не вызывали бы у него слез. Вот только как достичь этого здоровья?

Столетиями и тысячелетиями наши предки не использовали никаких методов раннего развития, почти весь первый год жизни ребенок проводил в согнутой позе, привязанный к матери. Доступные нам данные свидетельствуют, что ползать и ходить эти дети начинали примерно в те же сроки, что и современные дети, которые растут совсем в других условиях. Были ли они здоровы – нам сложно судить.

Продолжительность жизни была ниже, но связано это было, скорее, с условиями взрослой жизни, а не первым годом.

* * *

Так нужно или нет заниматься физическим развитием ребенка? Авторы методик раннего развития и их сторонники однозначно утверждают: не просто нужно, а жизненно необходимо. Именно от уровня двигательной активности младенца зависит развитие его мозга, а следовательно, мышления. Чем раньше ребенок начнет ползать, ходить, бегать, тем больше шансов у него раньше научиться читать, считать и самостоятельно думать. В этом разделе мы описываем основные методы физического развития младенца, которые не только помогают ему сохранять здоровье, но и стимулируют его.

Однако все эти методики будут бесполезны, если взрослые не приучат ребенка с самого начала к здоровому образу жизни, немаловажному фактору не только раннего, но и просто нормального развития ребенка. У здорового, то есть естественного, образа жизни обычно выделяют несколько основных составляющих.

1. Максимально возможное пребывание на свежем воздухе, причем в любую погоду. Это означает, что фактически все время, свободное от сна и учебы, ребенок проводит на прогулке. Да и сон тоже может быть организован на воздухе – в коляске, на балконе, у открытого окна.

2. Максимальная двигательная активность, особенно во время пребывания на свежем воздухе. Прогулка подразумевает, что ребенок не только лежит в коляске и смотрит по сторонам, но как можно больше двигается на свежем воздухе: ползает, ходит, залезает на лесенки и горки.

3. Достаточный минимум одежды как в помещении, так и на свежем воздухе. У шведов есть поговорка: «Когда маме холодно, на ребенка одевают еще один свитер». То есть мама не себя одевает, когда ей холодно, а ребенка, которому, в отличие от мамы, может быть жарко, а не холодно. Перегрев для ребенка опаснее переохлаждения. Поэтому надо всячески избегать укутывания ребенка.

Одевая малыша на прогулку, придерживайтесь простого принципа: на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом. В крайнем случае – на один больше. А когда малыш находится дома, то желательно держать его голым или в одной распашонке. Если ребенок начал ходить, то первые два-три месяца врачи-ортопеды рекомендуют постоянно носить ботинки с твердой подошвой, твердой пяткой и супинатором – для правильного формирования стопы. А вот когда стопа сформировалась, всячески поощряйте хождение босиком – разувайте малыша при первой возможности и как можно дольше оставляйте его босым.

4. Чистое и прохладное помещение, в котором живет ребенок. Чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится ребенок, тем здоровее он будет. Лучше всего поддерживать температуру около +20°. Но повторим: чем ниже, тем лучше! Лучше +16°, чем +26°. И еще одно условие: чистота комнаты. По возможности уберите из детской ком-

наты «пылесборники»: ковры, книжные полки, мягкие игрушки, и как можно чаще проводите влажную уборку помещения.

5. Здоровое питание. Для ребенка первого года жизни здоровое питание подразумевает прежде всего естественное грудное вскармливание. Это означает «три НЕТ»: «нет режиму питания» – отсутствие всяческих ограничений в прикладывании к груди (ребенок сосет материнскую грудь когда хочет, где хочет и сколько хочет); «нет соскам» – отсутствие любых заменителей материнской груди (сосок и бутылок); «нет прикормам» – отсутствие любой иной пищи, кроме грудного молока, до 5,5-6 месяцев. Показателем для введения прикорма является так называемый «пищевой интерес»: ребенок сам выражает желание попробовать различные продукты и тянет их в рот.

Если вы обеспечили малышу такой – здоровый – образ жизни, то можете смело приступать к выбору более конкретных методик и упражнений.

Массаж и гимнастика

Что это такое?

Массаж и гимнастика – очень популярные методы оздоровления и раннего развития ребенка. Конечно, речь идет не о «взрослых» массажных и гимнастических упражнениях, а о специальных системах для детей первого года жизни. Объединение массажа и гимнастики оправдано тем, что и в том и в другом случае ребенок не совершает активных осознанных движений, он пассивен; все манипуляции (прикосновения, поглаживания, сгибания-разгибания конечностей и т. д.) исходят от взрослого.

Как это появилось?

В принципе, искусство детского массажа зародилось в древности, и многие культуры использовали его для стимуляции чувств малышей. Различные поглаживания, легкая «разминка» детского тела – все эти приемы присутствовали и в русской народной традиции, и в культурах других регионов, от Древнего Китая до Америки.

Российские врачи были пионерами в разработке научных методов массажа и гимнастики для грудных детей. Еще в 1940-е годы ленинградские педиатры К. Губерт, М. Рысс и профессор А. Тур разработали систему таких занятий. По мере развития педиатрии в эту систему вносили соответствующие изменения, и сейчас она широко применяется почти во всех оздоровительных учреждениях нашей страны.

В 1981 году была создана Международная ассоциация детского массажа, которая обобщает и пропагандирует опыт различных специалистов. Издания, отмеченные логотипом этого объединения, рекомендуются всем специалистам и родителям.

Зачем это нужно?

Массаж и гимнастика – это, прежде всего, лечебно-оздоровительные процедуры, которые способствуют раннему развитию детей, улучшают психическое и физическое самочувствие. Легкие спокойные прикосновения к коже ребенка помогают ему избавиться от стрессов, активизируют внутренние резервы организма. Улучшается мышечный тонус младенца, стимулируется его физическая активность – ведь в этом возрасте он еще не может двигаться самостоятельно. Массаж и гимнастика способствуют усилению кровообращения, очищают кожу малыша, удаляя отмершие клетки кожи.

Кроме того, эти занятия обычно доставляют ребенку огромное удовольствие, он учится осознавать свое тело. Немаловажен и постоянный тактильный контакт с родителями, который способствует стабилизации психики ребенка.

Что развивается с помощью массажа и гимнастики?

Костно-мышечная система. В результате систематических занятий массажем и гимнастикой мышцы ребенка становятся крепкими и эластичными: при сокращении мышц в местах их прикрепления происходит раздражение надкостницы, что стимулирует рост костей, они становятся толще, шире и крепче.

Система кровообращения. Работающая мышца потребляет в семь раз больше кислорода и в три раза больше питательных веществ, чем бездействующая. Это значит, что во

время упражнений мышечная ткань обильнее снабжается кровью; объем крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается; усиливается и легочная вентиляция, то есть насыщение крови кислородом.

Лимфатическая система. Массаж непосредственно действует на лимфатическую систему, расположенную близко к коже. Ток лимфы ускоряется, тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена веществ. Нормализуется течение обменных процессов в организме.

Нервная система. Во время мышечной нагрузки происходит нормализация процессов возбуждения и торможения. Кроме того, прикосновение материнских рук во время проведения массажа и гимнастики способствует созданию атмосферы эмоционального благополучия у ребенка.

Пищеварительная система. При коликах и болях в животе массаж приносит ребенку существенное облегчение, высвобождая газы и позволяя малышу опорожнить кишечник.

Как этим заниматься?

Когда начинать?

Начинать занятия массажем и гимнастикой можно в первые же недели после родов. Следует соблюдать принцип постепенности, переходя от простейших упражнений к более сложным.

Где и с кем заниматься массажем и гимнастикой?

В этом вопросе существуют две противоположные точки зрения. Некоторые врачи и родители считают, что заниматься массажем и гимнастикой с ребенком первого года жизни могут только подготовленные специалисты, закончившие профессиональные курсы, знающие строение детского тела, направления течения крови и лимфы и прочие тонкости. Сторонники этого взгляда предпочитают приглашать массажистов-специалистов на дом или посещать их в детских поликлиниках, оздоровительных центрах. Обычно в течение первого года жизни ребенку назначаются 4-5 курсов массажа и гимнастики по 10-12 сеансов. Курсы проводятся один раз в 2-3 месяца, каждый сеанс длится по 30-40 минут.

Другие врачи и родители считают, что никто лучше матери не чувствует тело своего ребенка, а сам массаж не такая сложная наука, чтобы обычная женщина не смогла его освоить. Кроме того, общение с чужим человеком является для ребенка раннего возраста сильным эмоциональным стрессом. Сторонники такого подхода самостоятельно занимаются с ребенком массажем и гимнастикой, обычно дважды в день – утром (вместо «взрослой» зарядки) и вечером, перед купанием.

Как подготовиться к массажу и гимнастике?

Подготовьте стол (см. рекомендации ниже), обеспечьте приток свежего воздуха (например, откройте окна). В теплое время года можно проводить занятия на открытом воздухе. Ребенка следует раздеть догола. Руки взрослого, проводящего занятия, должны быть чистыми, сухими, мягкими и теплыми, с коротко остриженными ногтями. Часы, кольца на время проведения занятий следует снять. Некоторые специалисты советуют перед началом массажа смазать руки взрослого и тело ребенка маслом – для мягкости. Однако против этого есть и возражения: масла и кремы усиливают скольжение, а тальк и присыпки следует использовать только при повышенной потливости рук.

Как делать массаж и гимнастику?

Основные правила занятий массажа и гимнастикой.

1. Массаж и гимнастика не должны проводиться, если ребенок голоден, только что поел или только что проснулся.

2. Упражнения должны доставлять ребенку удовольствие. Заниматься с плачущим малышом недопустимо.

3. Следует чередовать упражнения для разных групп мышц, соблюдая принцип «рассеянной нагрузки».

4. Строгая последовательность проведения – сначала массаж, потом гимнастика. Рекомендуется проводить гимнастические упражнения с определенной областью тела сразу после того, как закончен массаж этой области.

5. Обычно обе процедуры занимают 20-30 минут: 10-15 минут длится массаж и столько же – гимнастика.

Вариантов проведения массажа огромное множество. Мы опишем два доступных каждому варианта – самый простой и чуть посложнее. Самое главное – понять основные принципы и применять их на практике.

Вариант 1
Массаж и гимнастика по Е. Комаровскому

В этом варианте массаж состоит из двух этапов: *поглаживание и разминание.*

Поглаживание – простейшее действие: взрослый проводит своей рукой по коже ребенка без особого давления. Последовательность: ребенок лежит на спине – взрослый гладит ноги (стопа, голень, бедро), руки (кисть, предплечье, плечо). Ребенка переворачивают на живот, гладят ягодицы, спину. Затем ребенок снова на спине – поглаживание живота, грудной клетки, шеи, головы.

После окончания этапа поглаживания в той же самой последовательности взрослый разминает мышцы, то есть проводит рукой и немного надавливает на тело ребенка. При массаже живота основание кисти ставится ребенку на лобок, после чего четыре пальца правой руки (кроме большого) массируют живот по часовой стрелке.

После окончания массажа проводится гимнастика, суть которой состоит в сгибании конечностей.

Упражнение 1

Одной рукой возьмите ребенка за голень или бедро, другой – за большой палец ноги. Крутите, наклоняйте, сгибайте голеностопный сустав в разные стороны (рис. 1). То же самое повторите с другой ногой.

Рис. 1

Упражнение 2

Одной рукой возьмите ребенка за бедро, другой – за голеностопный сустав или голень. Сгибайте в разные стороны (рис. 2). То же самое повторите с другой ногой.

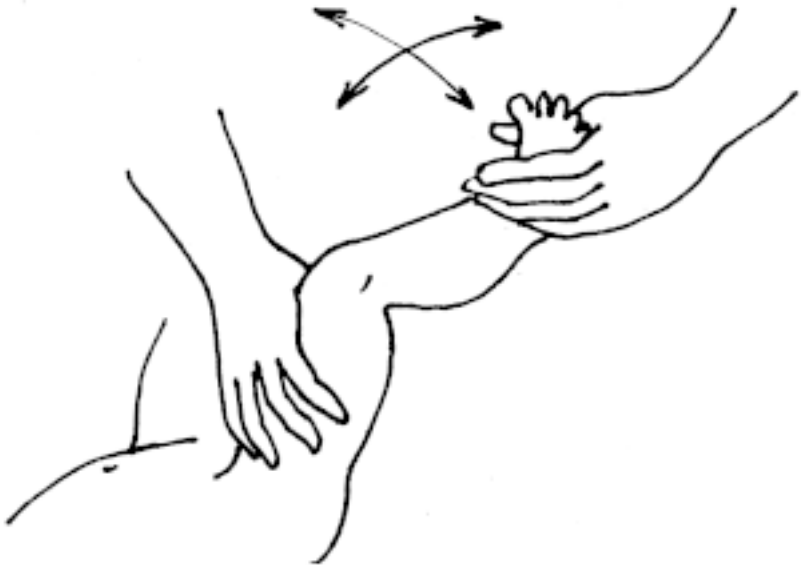

Рис. 2

Упражнение 3

Обеими руками возьмите ребенка за обе голени и совершайте сгибательные движения, аналогичные езде на велосипеде, а также круговые движения (рис. 3, 4). При этом одновременно задействованы коленные и тазобедренные суставы.

Рис. 3

Рис. 4

Упражнение 4

Одной рукой захватите руку ребенка чуть ниже локтя, другой – за пальцы рук. Крутите, наклоняйте, сгибайте его руку в запястье (рис. 5, 6). То же самое повторите с другой рукой.

Рис. 5

Рис. 6

Упражнение 5

Вложите большой палец своей руки в ладонь ребенка, ухватив его при этом за запястье. Сгибайте его руку в локте (рис. 7).

Рис. 7

Упражнение 6

Обеими руками возьмите ребенка за обе руки, вложив большой палец в его ладонь и ухватив остальными пальцами за запястье. Совершайте сгибательные и круговые движения руками (рис. 8). Перекрещивайте его руки на животе и вновь разводите в стороны.

Рис. 8

Вариант 2
Массаж и гимнастика по И. Красиковой

В этом варианте массаж и гимнастика усложняются по мере взросления ребенка. Отдельный комплекс упражнений предлагается для недоношенных детей.

Главная особенность предложенных упражнений – их комплексность, то есть каждое упражнение представляет собой сложное комбинированное движение, в котором участвуют многие группы мышц и не менее двух суставов. Эти комбинированные движения соответствуют естественному развитию малыша, что отражено в названии упражнений («ползание», «шаги» и др.). Отдельные суставные движения в этой системе отсутствуют, так как считается, что они не свойственны ребенку раннего возраста.

Комплекс для ребенка в возрасте 1-3 месяцев

Упражнение 1. Массаж рук

Положите ребенка на спину, ногами к себе. Удерживайте руку ребенка за кисть, вложив ему в ладонь ваш большой палец. Поглаживайте сначала внутреннюю, а затем внешнюю поверхность его руки в направлении от кисти к плечу (рис. 9). Повторите то же с другой рукой. Удобнее массировать правую ручку ребенка правой рукой, левую – левой.

Рис. 9

Упражнение 2. Массаж ног

Поддерживайте ногу ребенка в полусогнутом положении, держа своей рукой его пятку. Поглаживайте задненаружную поверхность в направлении от стопы к бедру (рис. 10). Повторите то же с другой ногой. Не рекомендуется массировать переднюю поверхность голени, внутреннюю поверхность бедра, следует избегать толчков в коленные суставы.

Рис. 10

Упражнение 3. Массаж спины

Положите ребенка на живот. Если малыш еще не удерживает голову, то поверните ее набок сначала в одну, потом в другую сторону. Можно подложить ему под грудь сложенную пеленку. Погладьте спинку ребенка несколько раз в направлении от ягодиц к голове и обратно (рис. 11).

Рис. 11

Упражнение 4. Разгибание позвоночника

Положите ребенка на бок. Одной рукой придерживайте малыша за ноги, двумя пальцами другой рукой проведите вдоль позвоночника от крестца к шее (рис. 12). В ответ малыш прогибает спинку. Если этого не происходит, повторите поглаживание, чуть усилив нажим. Затем повторите движение, перевернув ребенка на другой бок.

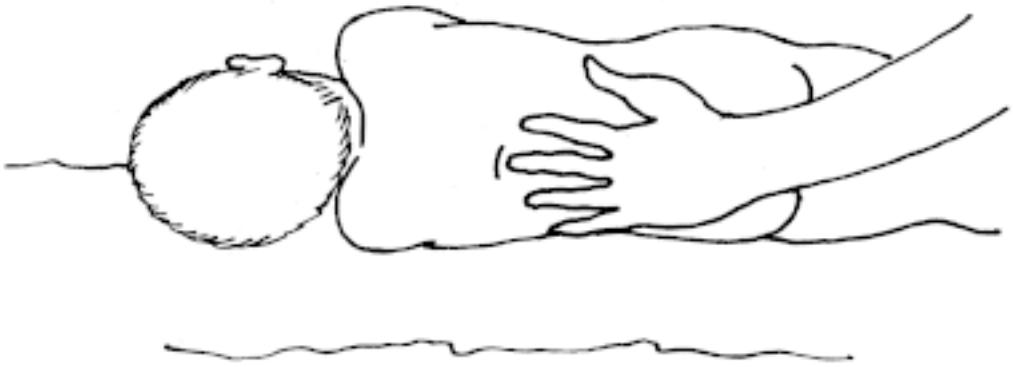

Рис. 12

Упражнение 5. Массаж живота

Ребенок лежит на спине. Взрослый поглаживает его животик круговым движением по ходу часовой стрелки. Постарайтесь на надавливать на область печени (правое подреберье). Затем проведите встречное поглаживание: левая рука лежит в нижней части живота ребенка, а правая – в верхней. Одновременно руки движутся в противоположных направлениях: левая вверх, правая вниз (рис. 13). Затем проведите поглаживание косых мышц живота: ладони рук лежат под поясницей ребенка, обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, пальцы соединяются над пупком.

Рис. 13

Упражнение 6. Укрепление мышц живота

Подведите ладони обеих рук под спину ребенка, поддерживая его голову. Медленно поднимайте малыша почти до вертикального положения, затем медленно опускайте (рис. 14). Следите, чтобы ребенок упирался стопами в живот взрослого и не запрокидывал головку.

Рис. 14

Упражнение 7. Массаж стоп

Удерживайте ногу ребенка одной рукой в области голени. Указательный и средний пальцы другой руки приложите к тыльной стороне стопы, создавая опору. Подушечкой большого пальца энергично поглаживайте подошву круговыми движениями или рисуя «восьмерку». Затем, не меняя положения рук, несколько раз согните и разогните ножку ребенка в голеностопном суставе. Повторите упражнения с другой ногой.

Упражнение 8. Рефлекторное ползание

Положите ребенка на живот, согните ему ножки, разведя в сторону колени. Осторожно, не прикасаясь к подошвам, обхватите стопы ребенка с тыльной стороны (рис. 15).

Рис. 15

Затем прикоснитесь большими пальцами к обеим подошвам одновременно. В ответ малыш рефлекторно разгибает ноги, энергично отталкиваясь и продвигаясь вперед. Сле-

дите, чтобы ваши руки создавали хорошую опору и малыш мог бы оттолкнуться от них. Уложите руки ребенка под грудью, чтобы они не мешали ему.

Упражнение 9. Эмбрион

Положите ребенка на спину, «сгруппируйте» его: сложите ручки крест-накрест на груди, подтяните согнутые ноги к животу, широко разведя в стороны колени, наклоните головку к груди (рис. 16).

Одной рукой придерживайте ему руки и ноги, другой – голову под затылком. В таком «эмбриональном» положении покачайте ребенка взад-вперед, из стороны в сторону и по кругу.

Рис. 16

Упражнение 10. Рефлекторная ходьба

Возьмите малыша под мышки в вертикальном положении. Дайте ему прикоснуться стопами к твердой поверхности стола. Ведите его, слегка наклоняя вперед и как бы перенося вес его тела с одной ноги на другую, закрепляя тем самым врожденный рефлекс ходьбы (рис. 17).

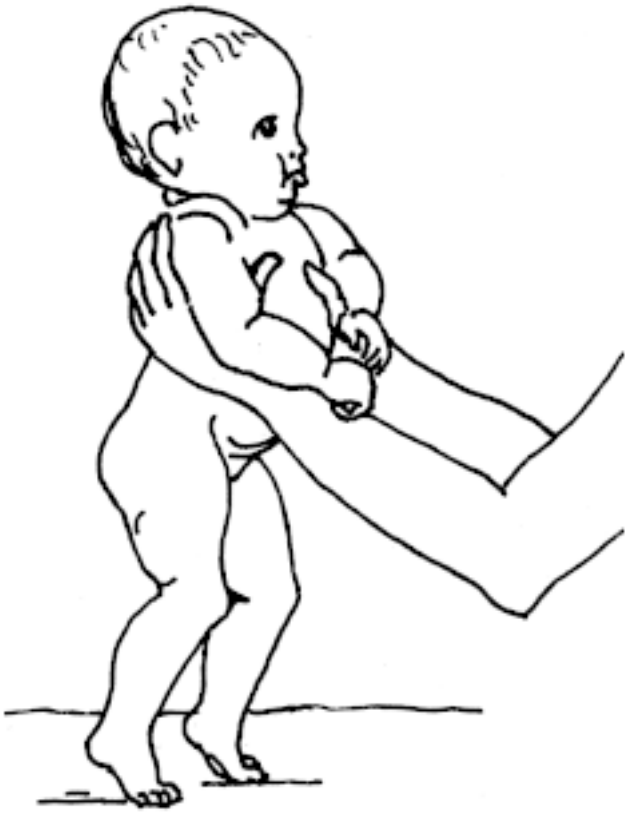

Рис. 17

Держа ребенка на весу, старайтесь не сдавливать ему грудную клетку и следите, чтобы он полностью ставил стопу на опору, а не «ходил» на цыпочках.

Комплекс для ребенка в возрасте 3-4 месяцев

Вышеперечисленные упражнения сохраняются (при этом некоторые из них усложняются) и добавляются новые.

Упражнение 11. Кольцевое растирание

К упражнениям 1-2 в этом возрасте добавляется кольцевое растирание: вложите свой большой палец в кисть ребенка, а большим и указательным пальцем другой своей руки обхватите его руку в области запястья. Делайте энергичные кольцевые растирания, в 3-4 оборота продвигаясь до локтя, а затем в 5-6 оборотов до плечевого сустава (рис. 18). Повторите упражнение на другой руке. Аналогично проводится кольцевое растирание ног, но ноги растираются обеими руками, которые движутся от стопы к бедру.

Рис. 18

Упражнение 12. Повороты со спины на живот

Повороты выполняют 2-3 раза в каждую сторону. Вложите указательный палец своей руки в ладонь ребенка, остальными пальцами обхватите его кисть. Указательным и большим пальцем другой руки обхватите снизу одну ногу ребенка, а другими пальцами той же руки – вторую ногу (захват «вилочка») (рис. 19). Поверните таз ребенка вперед, малыш самостоятельно повернет верхнюю часть тела и голову. Задержите малыша в этом положении на несколько мгновений, затем выведите ручку немного вперед – и он перевернется на живот.

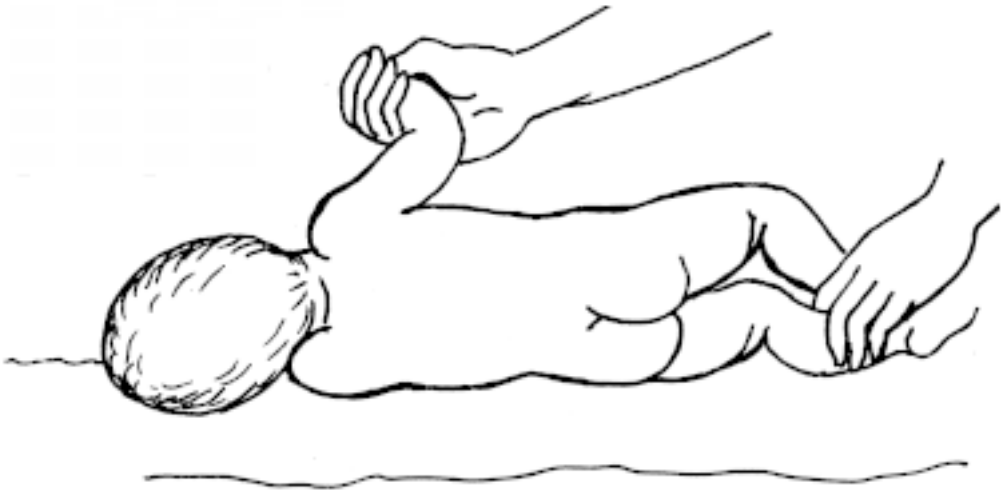

Рис. 19

Упражнение 13. «Боксер»

Ребенок лежит на спине. Вложите большие пальцы своих рук в ладошки ребенка, остальными пальцами слегка придерживайте его кисти.

Попеременно сгибайте и разгибайте руки малыша, как бы боксируя ими (рис. 20). Избегайте резких рывков.

Рис. 20

Упражнение 14. «Пловец»

Поверните малыша на живот. Поддерживая его ноги «вилочкой» и поднимая их, подведите свободную ладонь под живот, создавая ему опору, и поднимите ребенка над столом (рис. 21). Малыш в течение нескольких секунд просто лежит на вашей ладони, как на площадке.

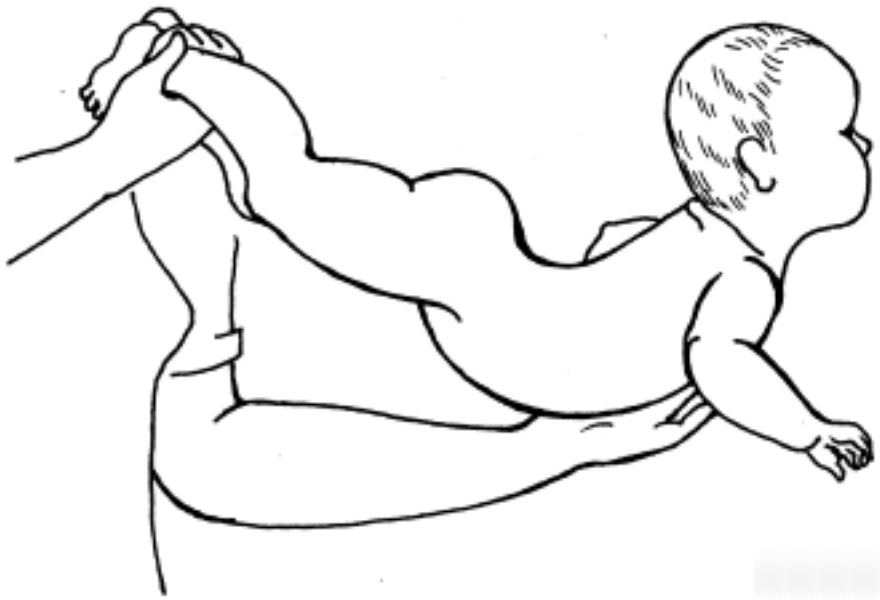

Рис. 21

Упражнение 15. Покачивание на мяче.

Положите ребенка животом на надувной мяч, широко разведя его ноги в стороны. Покачайте его в различных направлениях (рис. 22). Побуждайте его самостоятельно отталкиваться руками и ногами от поверхности стола. Затем положите ребенка на мяч спиной и покачайте в разные стороны.

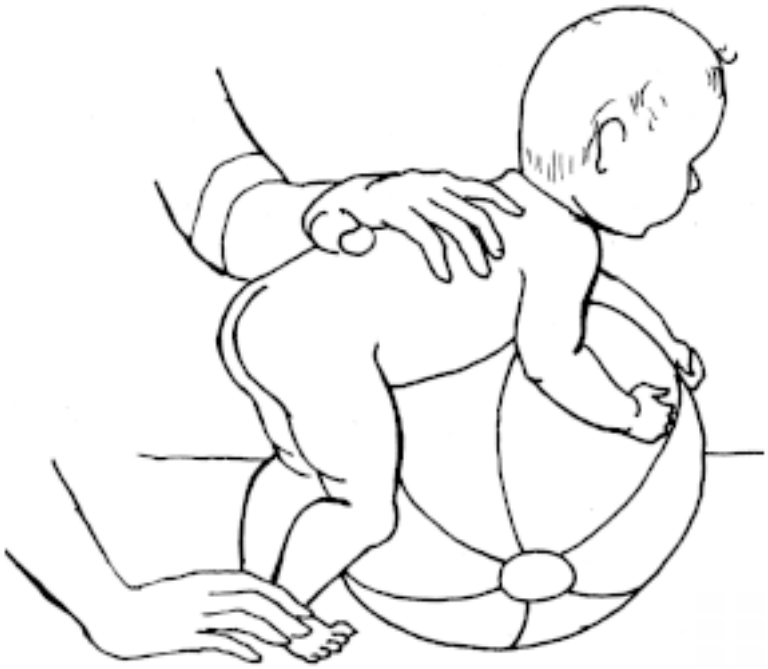

Рис. 22

Комплекс для ребенка в возрасте 4-6 месяцев

К предыдущим упражнениям добавляются новые.

Упражнение 16. Скользящие шаги

Малыш лежит на спине. Удерживайте его ножки в нижней части голеней. Выпрямите одну ногу, скользя при этом стопой по поверхности стола.

Таким же образом выпрямите другую ногу. Сгибайте ноги ребенка вместе или поочередно, широко разводя колени в стороны (рис. 23). Можно менять темп движений: медленно – быстро – медленно, и сопровождать шаги ритмичным счетом или присказкой.

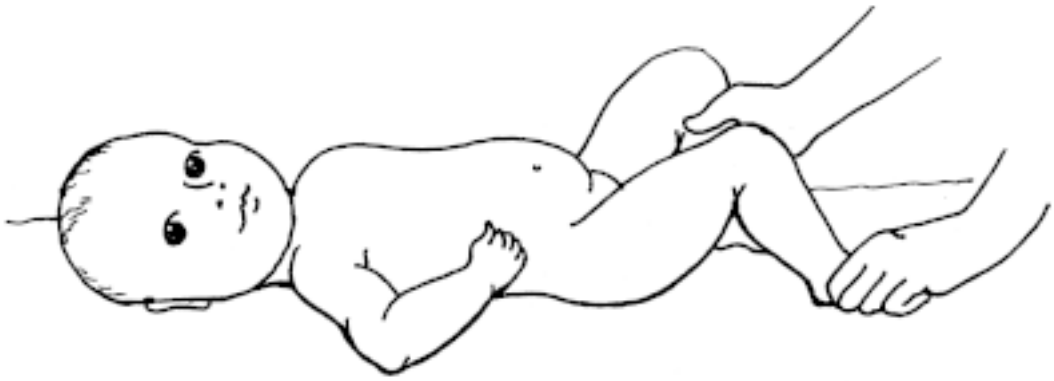

Рис. 23

Упражнение 17. Присаживание с прогибанием позвоночника

Дайте ребенку обхватить большие пальцы ваших рук, остальными слегка придерживайте его кисти. Выпрямите руки ребенка, слегка разведя их в стороны. Легким потягива-

нием руки и словами «садимся» побуждайте ребенка оторвать голову и верхнюю часть тела (рис. 24). Приведите ребенка в сидячее положение. Перехватите своей левой рукой обе руки малыша, соединив их спереди. Проведите двумя пальцами правой руки вдоль его позвоночника снизу вверх. Ребенок будет разгибать спину.

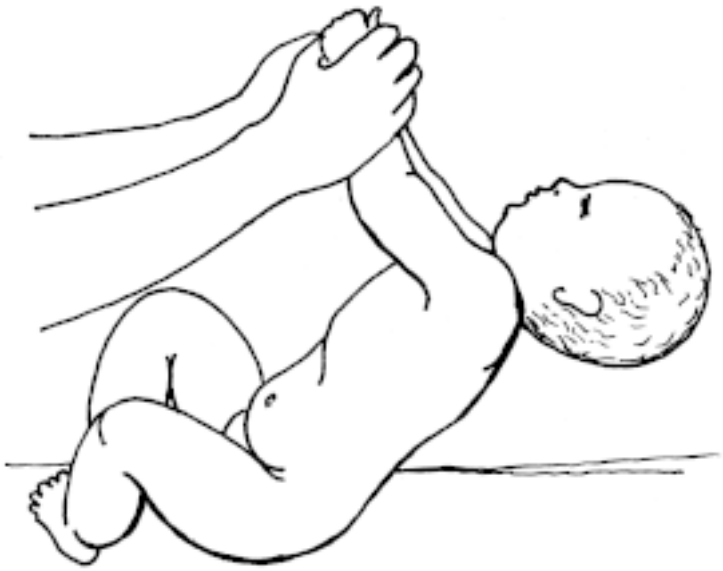

Рис. 24

Упражнение 18. Круговые движения руками

Малыш держится за большие пальцы ваших рук. Медленно, плавно разведите руки ребенка в стороны, поднимите через стороны к голове и опустите вперед и вниз (рис. 25). Затем измените направление движения: вперед, вверх, в стороны и вниз.

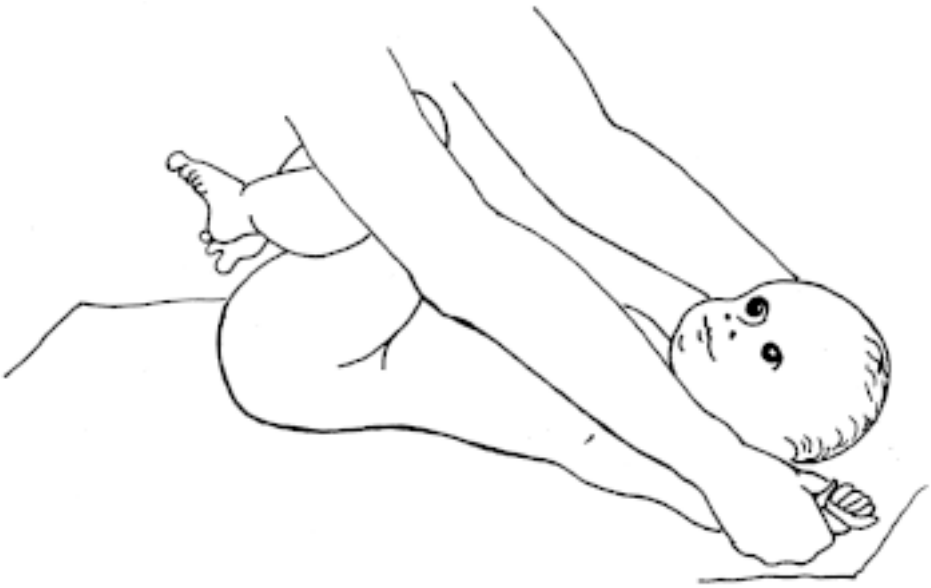

Рис. 25

Комплекс для ребенка в возрасте 6-9 месяцев

К предыдущим упражнениям добавляются новые.

Упражнение 19. Ползание на четвереньках

Если ребенок еще не начал ползать, поставьте его на четвереньки, согнув ножки под животиком, и, заинтересовав его игрушкой и слегка подталкивая сзади, побуждайте его передвигаться вперед.

Упражнение 20. «Тачка»

Приподнимите малыша над столом горизонтально так, чтобы он опирался на выпрямленные руки. Ноги захватите «вилочкой», свободной рукой поддерживайте его под живот (рис. 26). Положите вперед игрушку и слегка покачивая вперед ребенка, побуждайте его передвигаться на руках.

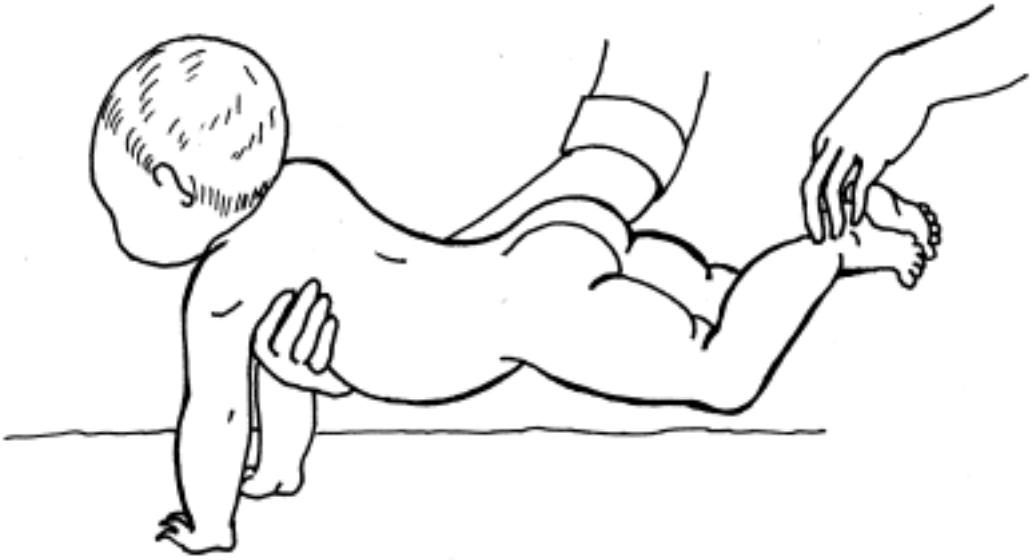

Рис. 26

Комплекс для ребенка в возрасте 9-12 месяцев

В этом возрасте дети активно ползают и начинают ходить, поэтому занятия массажем и гимнастикой часто приходится прекращать – сложно заставить ребенка делать то, что хочет взрослый, а не он сам. Сохраняются все предыдущие упражнения в любых сочетаниях. Побуждайте ребенка к самостоятельной ходьбе – например, поставьте его ноги на свои и ходите вместе с ним.

Что для этого надо?

Прежде всего необходимо подготовить стол для занятий массажем и гимнастикой. Он должен быть твердым и ровным (прекрасно подойдет обычный пеленальный столик). Застелите его чистой пеленкой, под которую следует подложить клеенку и байковое одеяло.

Желательно поставить стол так, чтобы к нему можно было подойти с разных сторон. Место для занятий должно быть хорошо освещено, удалено от отопительных приборов, острых углов, опасных предметов.

Очень полезно делать некоторые упражнения на мяче – он может стать первым гимнастическим снарядом для ребенка. В магазинах можно найти большие надувные пластиковые мячи (диаметром от 20 до 60 см). Чем ярче мяч, тем интереснее на нем заниматься ребенку. Не забудьте перед началом занятий протереть мяч влажной тряпкой.

Где узнать об этом подробнее?

Научиться приемам массажа и гимнастики можно на занятиях в центрах подготовки беременных, в центрах раннего развития, а также в некоторых детских поликлиниках.

Различные варианты проведения массажа описаны в многократно переиздававшейся литературе. Наибольшей популярностью пользуются книги И. Красиковой «Массаж и гимнастика для грудных детей» (последние издания этого пособия сопровождаются DVD-диском, на котором представлены видеозаписи упражнений, описанных в книге). Также можно рекомендовать книги В. Васичкина «Азбука массажа для грудных детей», Е. Комаровского «Здоровье ребенка и здравый смысл его родителей», Б. Цукунфт-Губер «Гимнастика для грудных детей», М. Симон и М. Санчес «Массаж для малышей».

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Галина К., детский массажист, специалист по лечебной физкультуре

Массаж и гимнастика – самые простые и самые доступные родителю средства оздоровления и раннего развития ребенка. Не все могут и хотят «плавать» малыша, обливать его холодной водой или крутить-вертеть, занимаясь динамической гимнастикой. Но вот разминать ручки-ножки, гладить их, «боксировать», скрещивать – это может каждая мама. Такие занятия приносят огромную пользу здоровью ребенка, позволяют ему теснее ощутить свою связь с матерью. Если не применять резких рывков, бросков и ударов, то навредить массажем и гимнастикой невозможно. Даже если вы не заканчивали никаких курсов, интуиция подскажет, как правильно провести массаж малышу.

ПРОТИВ: Ольга М., педиатр

Далеко не всем маленьким пациентам необходимы массаж и гимнастика. При его проведении следует быть очень осторожными и лучше довериться специалистам по массажу. От простых прикосновений и поглаживаний, конечно, вреда никакого не будет, но вот настоящие массажные и гимнастические приемы требуют подготовки и опыта. Случается, что, насмотревшись видеозаписей или побывав на курсах подготовки к родам, молодые мамы чересчур активно разминают слабые тела своих детей, нанося непоправимый вред и их внутренним органам, и опорно-двигательному аппарату, и нервной системе.

ЗА: Николай Р., детский ортопед

Я всегда назначаю серию массажей своим пациентам, даже если они здоровы и никаких отклонений не имеют. Массаж и гимнастика очень помогают развитию детей, приближают время, когда они начинают сидеть, ползать, ходить – то есть это прекрасное средство раннего развития детей. В идеальном случае следует ходить на массаж к специалисту или приглашать его домой, а если такой возможности нет, можно и самим освоить несколько простых приемов.

ПРОТИВ: Константин Е., детский невропатолог

По моему мнению, массаж и гимнастику следует применять в редких случаях настоящих проблем со здоровьем и при подтвержденных диагнозах – например, при кривошее, плоскостопии, нарушениях осанки и т. д. В остальных случаях они могут навредить малышу и помешать его естественному развитию. Вот, например, мама жалуется, что ребенок в восемь месяцев начал ползать и постоянно падает, больно ударяясь головой. Она вынуждена одевать ему шлем и ограничивать его активность. А все потому, что психика ребенка еще не доросла до согласованного управления органами, необходимыми для ползания. Массаж простимулировал физическое развитие, ребенок пополз, но морально он к этому еще не готов. Не лучше было бы подождать пару недель и дать ребенку самому по ползти, не опасаясь при этом травм и наслаждаясь свободой?

ЗА: Елена Г., мама двоих детей

Я родила первого ребенка еще студенткой и тогда, конечно, ни о каком массаже и гимнастике не помышляла. Дочка была, в принципе, здорова, но, что называется, «тормозила»: поздно поползла, пошла в 14 месяцев, заговорила в три года. Со вторым ребенком все было совсем иначе. Я научилась массажу и гимнастике по книжкам и, как только нас выписали из роддома, потихоньку начала заниматься его физическим развитием. Я пробовала разные упражнения – какие-то мне нравились, какие-то оказались для меня слишком сложными, кое-что категорически не нравилось маленькому Мише. Постепенно у нас сформировался свой любимый массажно-гимнастический комплекс. Встали утром, умылись и начали. Я вспоминаю эти 15-20 минут как самую приятную часть дня, когда мы с малышом принадлежали только друг другу и были очень счастливы.

ПРОТИВ: Мария Р., мама 6-летней Кати

Может быть, мой опыт – случайность и исключительный случай, но мне хотелось бы предостеречь родителей от бездумного доверия так называемым «специалистам». Я очень жалею, что не поверила в свои силы и решила не сама заниматься массажем с дочкой, а довериться профессионалам. Кате еще в младенчестве поставили диагноз «плоскостопие». Порекомендовали лечиться массажем. Мы пошли к дорогому и известному специалисту. Через несколько сеансов стопа дочери изогнулась в другую сторону. Я насторожилась, показала ее ортопеду. Тот опять назначил массаж, чтобы «поставить» стопу. И опять массажист переработал, опять мы получили то, с чего начинали. Занятия Кате совершенно не нравились, она постоянно плакала, но массажист не останавливался – типа «отрабатывал» деньги по полной. Все закончилось хорошо, нам помогла остеопатия, но никто из нашей семьи к массажистам с той поры не ходит.

Когда этого делать нельзя

Большинству больных детей массаж и гимнастику проводить можно, но только после получения разрешения у специалиста.

Массаж и гимнастика абсолютно противопоказаны при всех острых заболеваниях, сопровождающихся лихорадкой; при гнойных и других острых воспалительных поражениях (экземы, импетиго, остеомиелиты и т. п.); при рахите и заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей; при артритах, туберкулезе костей и суставов; при врожденных пороках сердца; при различных формах геморрагического диатеза, особенно гемофилии, при острых нефритах, гепатитах, туберкулезе; при больших пупочных и прочих грыжах со значительным выпадением органов брюшной полости или при выраженной наклонности к их ущемлению.

Плавание

В наше время плавание не только вид спорта, но и один из самых популярных методов раннего развития ребенка. Ведь после девяти месяцев «плавания» в утробе матери, у младенцев сохраняются плавательные рефлексы, в том числе знаменитый «рефлекс ныряльщика» – благодаря ему новорожденные дети задерживают дыхание при соприкосновении с водой. Но эти рефлексы, как и все остальные, угасают по мере взросления ребенка. Чтобы рефлексы превратились в устойчивые навыки, малышу необходимы регулярные занятия, причем с самого раннего возраста. Тогда велик шанс того, что вы вырастите здорового и умного ребенка. Как организовать занятия плаванием, мы и расскажем в этой главе.

Что это такое?

Пояснять, что такое плавание, вряд ли есть необходимость. Но все же приведем определение из научных медицинских книжек: «Плавание – это физическое действие, основу которого составляют удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении».

Есть одна особенность в плавании как в способе раннего развития детей. Задача научить ребенка плавать самостоятельно здесь не является первостепенной; авторы некоторых методик грудничкового плавания вообще отказываются от этой идеи, и ребенок находится в воде только при поддержке родителя. Плавание младенцев или с младенцами – это, прежде всего, способ укрепления их здоровья, закаливания и стимулирования развития.

Как это появилось?

В начале 1960-х годов в одном из московских роддомов появилась на свет крошечная недоношенная девочка. Когда ее положили на весы, то стрелка остановилась на отметке 1600 граммов… В то время не существовало специальной техники для выхаживания таких ослабленных младенцев: кювезы, инкубаторы с регулируемым микроклиматом и подачей кислорода, были изобретены значительно позже. Врачи рекомендовали родителям готовиться к худшему.

Однако отец девочки не хотел сдаваться. Он решил самостоятельно спасти свою дочь – и главной помощницей в этом деле стала для него… вода. Так Игорь Борисович Чарковский (а именно он был отцом девочки), инструктор-спасатель на водах, впервые в России занялся плаванием с грудным ребенком.

Чарковский самостоятельно сконструировал для двухнедельной дочки Веты кювез-аквариум. Вета проводила в нем очень много времени. На любительской кинопленке, снятой Чарковским, запечатлены чудеса: крохотный человечек плавает, как дельфин, ловит в воде живых рыбок и лягушек, ныряет за лежащими на дне игрушками. В три месяца Вета в своем развитии обогнала сверстников. Она раньше положенного срока начала сидеть и стоять. В семь месяцев Вета плавала вместе с папой в бассейне «Москва», перебирая руками по лесенке, она спускалась на четырехметровую глубину за бутылочкой кефира. Она хорошо видела в воде даже ночью.

С помощью воды Чарковский вынянчил не только свою дочь. В 1960-х годах он работал в родильных домах, затем в московском Доме ребенка, выхаживая ослабленных и недоношенных младенцев в ванных собственной конструкции. Однако официальная медицина не спешила поддержать самоотверженного родителя, считая подобные занятия плаванием слишком рискованными. Лишь после того как появилась информация о создании за рубе-

жом научно-исследовательских институтов детского плавания, Чарковскому дали «зеленый свет». В 1978 году председатель Всесоюзной федерации плавания З. П. Фирсов создал свой курс «Плавать раньше, чем ходить» и опубликовал одноименную книжку. Ее одобрили в Министерстве здравоохранения СССР, и при всех детских поликлиниках нашей страны началось обучение плаванию.

За рубежом пионерами детского плавания стали профессиональные тренеры-пловцы супруги Тиммерманс из Австралии. В 1966 году у них родилась дочь Андреа, которую они ради эксперимента начали обучать плаванию на шестнадцатый день после рождения. Постепенно увеличивая нагрузки и время пребывания в воде, Тиммермансы добились того, что через две недели Андреа плавала по-собачьи и находилась в воде по 30-40 минут в день. В плавательную школу, где преподавали супруги, началось настоящее паломничество: как выяснилось, очень многие родители мечтали, чтобы их дети начали плавать раньше, чем ходить. Австралийский опыт получил распространение в США, Японии, Германии, Франции, Бельгии и других странах. Почему? Чем же привлекательно плавание грудничков?

Зачем это нужно?

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию ребенка и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Плавание – прекрасное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и закаливания. Плавание усиливает обмен веществ, улучшает общее состояние и настроение ребенка, стимулирует повышение гемоглобина в крови, усиливает защитные функции, увеличивает сопротивляемость болезням. У плавающих детей реже бывают аллергия и расстройства пищеварения. И это неудивительно, ведь их иммунная система работает очень хорошо. А значит, и болеют эти дети реже.

Ученые также установили, что дети, плававшие с рождения, раньше многих сверстников начинают ходить, хорошо овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки, в дальнейшем быстрее учатся читать и писать. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Удивительные результаты были достигнуты пионером грудничкового плавания И. Б. Чарковским. Зафиксирован случай с полуторагодовалым мальчиком Васей, проплывшим 33 км за 15 часов. Девочка аналогичного возраста исполняла в воде различные элементы индийских танцев. А двухлетний сын одного из государственных чиновников Индии по сле занятий плаванием и йогой с Чарковским заговорил на чистом русском языке.

Что развивается с помощью плавания?

Дыхательная система. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и глубокий вдох. А глубокое дыхание – мощное профилактическое средство, предупреждающее заболевания верхних дыхательных путей. Глубокие вдохи и выдохи во время плавания как бы «проветривают» легкие, благодаря чему изгоняются бактерии и устраняются благоприятные условия для их активизации. Кроме того, вынырнув и отфыркиваясь от воды, ребенок очищает носоглотку, что позволяет эффективно бороться с насморком и некоторыми легочными заболеваниями.

Система кровообращения. Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя

сердечно-сосудистую систему. Давление воды, действуя на многочисленные кровеносные сосуды кожного покрова, облегчает кровообращение и деятельность сердца.

Опорно-двигательный аппарат. В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру и стимулируются ее динамические компоненты. А это не только полезно для развития организма, но и служит одной из форм предупреждения отрицательных последствий акселерации. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, тем самым укрепляя опорно-двигательный аппарат.

Выделительная система. Во время плавания происходит массаж кожи и мышц, очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Центральная нервная система. При нырянии и сопутствующей задержке дыхания стимулируется кровообращение мозга, а следовательно, идет его стремительное развитие.

Как этим заниматься?

Когда начинать?

Лучше всего начинать обучению плаванию с двух-трехнедельного возраста, но не позднее трех месяцев, потому что врожденные плавательные рефлексы, которые есть у каждого ребенка, угасают на четвертом месяце жизни. Если срок упущен, то научить ребенка плаванию почти невозможно до трех-четырехлетнего возраста, когда он будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.

Где и с кем плавать?

По этому вопросу мнения специалистов кардинально различаются. Одни утверждают, что маленьким детям можно плавать только в специализированных детских бассейнах при поликлиниках, под пристальным наблюдением инструкторов и врачей, которые в случае необходимости смогут мгновенно прийти на помощь. Другие считают, что большой бассейн, чужие люди и незнакомое помещение – слишком сильный стресс для малышей, а потому плавать надо только в домашней ванне.

Как показывает опыт, для многих семей оптимальной стала следующая схема: до семи – девяти месяцев ребенок плавает в ванне под присмотром родителей, а затем начинает посещать бассейн – он растет и в ванне плавать уже не может.

Очень полезно на первое занятие дома пригласить из поликлиники инструктора (или же самим посетить поликлинику): он покажет необходимые упражнения. По книжкам, конечно, тоже можно научить ребенка плавать, но непосредственного наблюдения ничто не заменит. Затем инструктор может посещать ваши домашние занятия один раз в два-три месяца, корректируя ход занятий и наблюдая за успехами малыша.

Летом за городом маленькие дети вполне мо гут плавать в природных водоемах вместе со взрослыми. Единственное условие – чистота воды, отсутствие промышленных и канализационных стоков.

Как подготовиться к плаванию?

Для начала необходимо подготовить ванну (сразу отметим, что плавать можно только в большой ванне; детская ванночка для этого совершенно непригодна). Ванну нужно тщательно вымыть, причем не с помощью хозяйственного мыла или привычных чистящих

средств. Лучше всего использовать обычную пищевую соду или специальные гели для мытья детских принадлежностей, которые продаются в магазинах для детей.

Температура воды, в которой будет плавать ребенок, во многом зависит от предпочтений самого малыша. Рекомендуется начинать с 35-36 °С, постепенно снижая температуру на полградуса. Нижнюю границу температуры установит сам ребенок: есть дети, которые спокойно плавают в воде 25-26 °С. В принципе, чем холоднее вода, тем полезнее она для здоровья ребенка: холодная вода не только оказывает закаливающий эффект, но и стимулирует активные движения маленького пловца.

Некоторые «книжные» авторы рекомендуют для первых занятий наливать ванну не целиком, а лишь на 30-40 см. Но инструкторы и практикующие плавание родители к этим рекомендациям не прислушиваются: низкий уровень воды существенно увеличивает физическую нагрузку на позвоночник родителя, который держит ребенка. Кроме того, если ванна налита не полностью, ребенок гораздо чаще оказывается вне воды и быстрее замерзает.

Важно, чтобы во время плавания дверь в ванную комнату была открыта: так поддерживается общий для всего помещения уровень влажности, и ребенку намного легче дышать.

Время для плавания каждая семья выбирает самостоятельно. Многие специалисты рекомендуют плавать перед вечерним кормлением, а после кормления сразу укладывать ребенка спать. Но если ребенок находится полностью на естественном вскармливании по требованию, то следовать этим рекомендациям и высчитывать время оказывается почти невозможно. Дети хорошо и с удовольствием плавают и утром, и днем, и вечером. Главный критерий выбора времени – удобство остальных членов семьи.

Перед началом занятия очень полезно провести с малышом небольшой сеанс гимнастики или массажа – как бы «размяться» перед погружением в воду.

После плавания необходимо тщательно вытереть тело ребенка, ваткой промокнуть уши (не надо бояться попадания воды в уши во время плавания – если вы затем хорошо просушите их с помощью ватного тампона, ничего страшного не случится) и одеть малыша.

Игрушки, плавающие в воде, могут мешать ребенку плавать, а могут, наоборот, стимулировать его движение. Понаблюдайте за маленьким пловцом: если он тянется к игрушкам, хватает их, значит, оставьте их в ванне. Если он равнодушен к игрушкам и куда больше увлечен своими новыми ощущениями, уберите из ванны все лишнее.

Как плавать?

Главное условие успешного плавания – интерес ребенка к этому процессу. Если он капризничает, плачет, прервите занятие и повторите его через один-два дня.

Занятие не должно превышать 30 минут (хотя иногда можно встретить требования плавать по 60-70 минут – но так долго выдержит в воде не каждый взрослый). Начинать можно с 10-15 минут, каждый день увеличивая продолжительность на 3-5 минут. Но как только вы почувствовали усталость ребенка, прекращайте занятие – лучше наверстать пропущенные упражнения в следующий раз, чем привить ребенку отвращение к воде и самому плаванию.

Во время занятия разговаривайте с ребенком, объясняйте, что вы делаете, придумывайте смешные ритмичные стишки-прибаутки по поводу различных упражнений (например, «Плывем-гребем, плывем-гребем, так до Африки дойдем!»).

Упражнение 1. Плавание на спинке

Опустите малыша в ванну, положите на спинку и поддерживайте его так, чтобы ушки находились под водой. Можно поддерживать одной рукой (под шею), можно двумя (под шею и ягодицы).

Проведите малыша несколько раз от одного конца ванны до другого.

Упражнение 2. Плавание на спинке с толчком от бортика

Повторяйте все действия, указанные в упражнении 1, но ножки малыша приставьте к бортику ванны. Постепенно он начнет отталкиваться от бортика – вы должны «подхватить» толчок и провести ребенка до другого конца ванны. Там надо развернуть его, приставить ножки к другому бортику и снова дождаться толчка.

Упражнение 3. Плавание на животе

Опустите малыша в ванну и положите его подбородок на запястье своей руки, пальцами ухватив ребенка за плечо. Проведите его несколько раз от одного конца ванны до другого.

Упражнение 4. Плавание на животе с толчком от бортика

Повторяйте все действия, указанные в упражнении 3, но ножки малыша приставьте к бортику ванны и согните его коленки. Поза ребенка должна напоминать лягушачью. Когда он оттолкнется от бортика, «подхватите» толчок и проведите ребенка до другого конца ванны. Разверните его, приставьте ножки к другому бортику и снова дождитесь толчка.

Упражнение 5. Хождение по дну

Это упражнение очень полезно, пока ребенок еще не умеет ходить. Опустите его в ванну в вертикальном положении, так чтобы ножки его касались дна. Поддерживая малыша под мышки, поднимайте и опускайте его в воду – он как бы подпрыгивает с вашей помощью, отталкиваясь от дна. Можно «провести» ребенка по дну, чтобы он переступал ногами как при ходьбе.

Упражнение 6. «Часики»

Опустите ребенка в ванну в вертикальном положении лицом к себе и боком к концам ванны. Поддерживая его под мышки, раскачивайте его из стороны в стороны.

Упражнение 7. Разрабатываем руки

Опустите малыша в ванну и положите его подбородок на запястье своей руки, пальцами ухватив ребенка за плечо (как в упражнениях 2, 3). Второй рукой возьмите одну руку ребенка и совершайте ею гребковые движения, вынося руку вперед над головой и опуская ее в воду. Затем повторите то же самое с другой рукой.

Упражнение 8. Разрабатываем ноги

Опустите малыша в ванну и положите его подбородок на запястье своей руки, пальцами ухватив ребенка за плечо (как в упражнениях 2, 3, 7). Второй рукой возьмите одну ножку малыша и сгибайте-разгибайте ее в колене. Старайтесь, чтобы при этом бедро ребенка (от ягодиц до колена) сохраняло горизонтальное положение. Затем повторите те же движения с другой ногой.

Упражнение 9. «Восьмерки»

Положите малыша на спину, поддерживая одной или двумя руками. Проведите от одного конца ванны к другому, описывая «восьмерки». Разверните ребенка и повторите несколько раз.

Упражнение 10. Ныряние

Обучение нырянию должно быть постепенным. Сначала в течение недели вы каждый день делаете следующее: немного приподнимая малыша над водой лицом вниз, поддерживая его одной рукой, называете его по именем и даете команду нырять (например: «Машенька, ныряем!») и сразу же поливаете его головку небольшим количеством воды из ладони так, чтобы вода стекла на глазки. Затем своей рукой вытираете остатки воды с лица малыша. Как только вы увидите, что ребенок, услышав команду, закрывает глазки и задерживает дыхание, можно переходить к следующем этапу. Вы повторяете все вышеперечисленные действия и, после того как польете голову водой из ладони, опускаете его лицо в воду и проводите ребенка под водой. Постепенно увеличивайте время нахождения под водой до 3-5 секунд, проводите ребенка под водой как «торпеду». Не злоупотребляйте нырянием: во время одного занятия ребенок первого года жизни может нырять не более трех-четырех раз.

Что для этого надо?

Для того чтобы начинать занятия плаванием в домашних условиях, необходимо только одно – готовность родителей и их уверенность в себе. Ребенок легко чувствует все нюансы родительского поведения и настроения; поэтому, если родитель, который погружает ребенка в ванну, только и думает, что тот сейчас захлебнется и утонет, никакого плавания не получится. Для обретения уверенности можно потренироваться с куклой, попросить родственников присутствовать при занятиях, но лучше всего первое занятие провести вместе с инструктором.

Если вы собираетесь посещать бассейн в поликлинике, то необходимо получить несколько справок. Обычно и от родителя, и от ребенка требуются результаты анализа на глистов (так называемый «соскоб на энтеробиоз»), справки от терапевта, а родитель еще должен посетить кожно-венерологический диспансер.

Где узнать об этом подробнее?

Занятия с родителями, которые желают заниматься плаванием с маленькими детьми, проводятся в некоторых детских поликлиниках, центрах подготовки беременных и центрах раннего развития.

Кроме того, методики детского плавания многократно описывались в книгах. Классическая советская монография была издана еще в 1978 году (*Фирсов З.П.* Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1978). Она ориентирована на раннее обучение ребенка именно самостоятельному плаванию (автор руководил Федерацией спортивного плавания), и многим современным родителям кажется чересчур радикальной и «недружественной» по отношению к ребенку.

В часто переиздаваемых книгах екатеринбургского доктора-педиатра Е. О. Комаровского («Начало жизни вашего ребенка», «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников») представлен противоположный подход. Комаровский пропагандирует не раннее обучение самостоятельному плаванию, а закаливающее и общеразвивающее плавание в домашних условиях, приводит упражнения для плавания в большой ванне, рисунки шапочек для поддержки головы и дает другие полезные советы.

В книге «Сохранить здоровье ребенка. Как?» (СПб.: Прайм-Еврознак, 2006) описаны интересные упражнения для занятий с ребенком в бассейне.

В различных изданиях можно найти также упражнения по методу Клэр Тиммерманс и Сесиль Лупан.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Наталья Ф., инструктор по детскому плаванию

Уже больше десяти лет я занимаюсь плаванием с детьми от рождения до восьми лет. И поверьте моему опыту: плавать детям надо обязательно!!! Я наблюдаю за своими воспитанниками на протяжении многих лет, сравниваю их с «неплавающими» детьми – мои ученики не только более развиты физически и очень редко болеют. Они и психически отличаются от других: более самостоятельны, смелы, оптимистичны.

ПРОТИВ: Оксана М., врач-педиатр

Я не рекомендую своим подопечным занятия плаванием. По моему глубокому убеждению, минусов здесь больше, чем плюсов. Оздоровительного и закаливающего эффекта можно легко добиться и без плавания: про сто побольше гулять с малышом, не кутать его, принимать контрастный душ, делать гимнастику. А вот плавание… Человек не амфибия, он все-таки не приспособлен к жизни в воде, для ребенка неестественно нырять и плавать. Я уж не говорю об опасности инфекций и грибков в детских бассейнах!!!

ЗА: Виктория С, главный врач детской поликлиники

В нашей поликлинике бассейн для детей работает не один десяток лет. Естественно, мы пристально наблюдаем за всеми его посетителями – и маленькими, и большими. Результаты очень хорошие. Плаванием мы лечим детей с отклонениями в физическом и умственном развитии, даже детки с ДЦП достигают существенного прогресса после занятий плаванием! А про пользу плавания для здоровых детей я уж не говорю. Состояние бассейна тщательно контролируется, заразиться в нем невозможно – в нашей практике таких случаев не было. Вода обеззараживается с помощью ультрафиолета и обновляется каждый час. Ежедневно мы делаем лабораторный анализ воды. Весь персонал регулярно проходит медицинский осмотр, а от всех посетителей мы требуем несколько медицинских справок.

ПРОТИВ: Николай Ф., детский невропатолог

В моей практике был не один и не два случая, когда плавание приводило к большим проблемам у маленьких детей. У одних появлялись повышенная тревожность и беспокойность, утрата доверия к родителям; у других формировалась такая боязнь воды, что даже гигиенический прием душа сопровождался плачем и истериками. Я вообще консерватор. Поэтому я всегда советую родителям заниматься с детьми так, как занимались их бабушки и прабабушки. А тогда ни о каком раннем плавании даже не помышляли.

ЗА: Константин Р., папа двухлетнего Антона

Мы занялись с ребенком плаванием в домашней ванне, когда ему было полтора месяца. Мало что сравнится с радостью от улыбки на мордочке выныривающего малыша! С пяти до восьми месяцев жили на даче, Тошу не могли вытащить из озера – так он любил купаться и нырять. А вернувшись в город, пошли в бассейн при поликлинике. Занимаемся два раза в неделю по 30 минут, ребенок обожает бассейн, уже хорошо плавает под водой без поддержки, прыгает с бортика. За два года ни разу не болел, только однажды пару дней держались сопли. Так что я на своем опыте убедился, что плавание – это просто, интересно и очень полезно для ребенка.

ПРОТИВ: Ирина К., мама троих детей, консультант по естественному вскармливанию

Когда я прихожу к маме, жалующейся на проблемы с лактацией, то первым делом спрашиваю, не занимаются ли они с ребенком плаванием. И если ответ утвердительный, советую тут же прекратить эти занятия. Как правило, после этого все проблемы со вскармливанием исчезают. Плавание для ребенка – огромный стресс; оно разрушает естественную привязанность ребенка к матери – о каком доверии можно говорить, если мать своими руками топит ребенка, заставляя его нырять? А вырастить здоровых и счастливых детей я, например, смогла без всякого плавания.

Когда этого делать нельзя

Если у ребенка есть какие-то отклонения в развитии, если он родился недоношенным, то перед началом занятий по плаванию надо обязательно проконсультироваться со специалистами.

К абсолютным противопоказаниям относятся тяжелые врожденные пороки сердца, различные острые заболевания (пневмония, ОРВИ), неврологическая патология с сопутствующим судорожным синдромом, серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, которые требуют фиксации конечностей (например, вывихи и подвывихи тазобедренных суставов), остеомиелит конечностей, стрепто– и стафилококкодермия.

Необходимо прекратить занятия плаванием, если в воде ребенок перевозбуждается, возникает кратковременная остановка дыхания или если у него появляются выраженные вегетативные реакции в виде «гусиной» кожи, мраморность кожного покрова, синюшная окраска кожи.

Закаливание

Что это такое?

Закаливание – своеобразная прививка против стрессового воздействия внешней среды. Говоря научным языком, под закаливанием понимается повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этих факторов. Организм, с младенчества привыкший к низким температурам воды и воздуха или к прямому воздействию солнечных лучей, легко справится и с холодной зимой, и с палящим зноем, и со сквозняком.

Как это появилось?

Закаливание детей – один из самых древних методов оздоровления и раннего развития детей. Ученые установили, что закаливание солнцем было популярно в Древнем Египте; в эпоху Античности с самых ранних лет практиковали и хождение босиком, и холодные ванны. Неслучайно возникло словосочетание «спартанские условия»: в древнегреческой Спарте и дети, и взрослые были чрезвычайно закаленными людьми. Температура воздуха в жилищах была низкой, спартанцы умывались только холодной водой, постоянно занимались гимнастикой – и в результате были почти непобедимы.

На Руси закаливание также было очень хорошо известно. Детей никогда не кутали, зимой они ходили босиком по снегу, воду для умывания не грели. Ну и конечно, русская баня очень способствовала укреплению крестьянского здоровья.

В XX веке сформировался научный подход к закаливанию: были установлены законы и принципы закаливания, разработаны новые методики.

Зачем это нужно?

Главный смысл закаливания ребенка – борьба за его здоровье с помощью укрепления иммунной системы. Закаленный малыш не болеет – его организм устойчиво противостоит пониженным и повышенным температурам воздуха, он не восприимчив к инфекциям. Таким образом, закаливание позволяет человеку не зависеть от условий внешней среды. Кроме того, закаливание укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца, легких, пищеварительной и выделительной систем, улучшает состав крови.

Что развивается с помощью закаливания?

Терморегуляция – вот основный механизм закаливания. Терморегуляцией называют способность организма регулировать свою температуру. Терморегуляция бывает химической и физической. Химическая терморегуляция – это процесс выработки организмом тепла за счет химических процессов, например сжигания углеводов. Физическая терморегуляция основана на действии сосудов: при внешнем охлаждении кожи сосуды сужаются, поэтому кровь приливает к внутренним органам, затем происходит обратный процесс, и сосуды снова расширяются. При высокой температуре внешней среды сосуды сужаются и расширяются за счет обратного поступления порции крови. Именно тренировка процессов физической терморегуляции и лежит в основе всех закаливающих процедур.

Как этим заниматься?

Когда начинать?

Процессы терморегуляции запускаются в первые же дни после рождения ребенка. Поэтому закаливать малыша следует начинать как можно раньше, по возможности еще в роддоме.

Где закаливать ребенка?

Закаливать ребенка можно везде, никаких специальных условий для этого не требуется. Дома, на даче, на прогулке – везде и всегда можно проводить закаливающие процедуры, ведь этот метод раннего развития и оздоровления детей можно считать самым доступным.

Как подготовиться к закаливанию?

Один из основных принципов закаливания «по науке» – постепенность, то есть постепенное понижение температуры воздуха, воды и т. д. Таким образом ребенок постепенно готовится к низким температурам. Однако приверженцы народных и нетрадиционных методов резко отвергают этот принцип и рекомендуют без всякой подготовки, уже в роддоме, подмывать малыша ледяной водой, держать его голым и проводить другие экстремальные (на традиционный взгляд) закаливающие процедуры.

Как закаливать?

Начиная закаливать своего ребенка, запомните три основных «научных» принципа.

1. Постоянство и систематичность. Закаливание не одноразовое мероприятие, а постоянное ежедневное занятие. Польза от закаливания существует ровно столько времени, сколько продолжается само закаливание. Как только взрослые по тем или иным причинам «отвлеклись» от закаливания, процесс остановился, и все придется начинать сначала.

2. Постепенность. Интенсивность и продолжительность стрессового воздействия на организм ребенка должна нарастать постепенно.

3. Индивидуальный подход. Каждый ребенок уникален. Поэтому не настаивайте на тех закаливающих процедурах, которые вызывают слезы и страх у вашего малыша. Замените их, добейтесь того, чтобы закаливание стало для него естественным и приятным процессом, удовольствием.

И еще одно важное правило. Если по каким-либо причинам процесс закаливания был прерван – ребенок заболел, или родители были в отъезде, или еще какие-нибудь причины, – то закаливание придется начинать не с того места, на котором вы остановились, а с нуля: с более высокой температуры, короткого времени воздействия и т. д.

Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между самим воздухом и поверхностью кожи. Выделяются следующие процедуры закаливания воздухом:

1. *Закаливание воздухом* начинается с проветривания помещения, во время которого температура воздуха понижается на 1-2 °С. Лучше всего устраивать сквозное проветривание, то есть в проветриваемой комнате открывать и окна, и двери. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут. Летом окно должно быть открыто круглые сутки.

2. *Прогулка,* в том числе сон на свежем воздухе, обязательна для малышей. Прогулки с детьми можно начинать на 10-12-й день после родов при температуре воздуха не ниже -5 °С. Продолжительность первой прогулки должна составлять 10 минут и в дальнейшем ежедневно увеличиваться на 5-10 минут. Время прогулки следует довести до 1,5-2 часов и гулять два раза в день, а если есть возможность, то и чаще. Следите за самочувствием малыша на прогулке: синюшность лица, холодный нос, холодные конечности свидетельствуют о переохлаждении, а потный лоб и влажная кожа – о перегреве.

3. *Воздушные ванны* для детей первого года жизни начинаются с пеленания. Полезно при каждом переодевании оставлять ребенка на некоторое время раздетым, при этом температура воздуха должна составлять 18-20 °С. Время таких воздушных ванн следует постепенно увеличивать и сочетать их с массажем и гимнастикой. В течение первого полугодия жизни рекомендуется проводить воздушные ванны по 10 минут 2 раза в день, причем начинать надо с 3 минут. В течение второго полугодия – 2 раза в день по 15 минут. Следите за тем, чтобы ребенок во время воздушной ванны не плакал и двигался: закаливает гимнастика у открытого окна, а не просмотр телевизора на сквозняке. Не пропустите признаки переохлаждения: при появлении «гусиной» кожи надо одеть ребенка, прекратить проведение воздушной ванны, а в дальнейшем уменьшить ее продолжительность. Летом уместно сочетать воздушные ванны с солнечными.

Закаливание водой и снегом

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм, чем воздушное. Это связано с тем, что теплопроводность воды в тридцать раз, а теплоемкость в четыре раза больше, чем воздуха. Существует множество различных форм закаливания водой.

1. *Обтирание тела* – мягкая и щадящая форма закаливания, настолько мягкая, что многие родители (например, супруги Никитины) вообще не считают это закаливанием. Обтирание, как правило, не вызывает отрицательных эмоций у малышей и увлекает их: после того как вы влажным полотенцем обтерли ребенка, предложите ему проделать то же самое с плюшевым мишкой, со своей любимой куклой или с папой – так закаливание превратится в веселую игру! Снижайте постепенно температуру воды и не растягивайте процедуру более чем на 3-4 минуты. Обтирание обычно производят в такой последовательности: сначала руки от пальцев к плечу, затем ножки от стоп к бедрам, потом грудь, живот и, наконец, спину. Каждую часть тела после обтирания обсушивают и проводят массаж.

2. *Обливание холодной водой* обычно начинают с «местных процедур»: обливают не все тело, а только ноги или только руки и плечи, с последующим растиранием полотенцем. Снижение температуры проводите медленно и очень по степенно переходите к общему обливанию всего тела. Этот метод эффективно тренирует сосудистый тонус ребенка, и важно научить его правильно дышать: в момент контакта с водой ребенок должен сделать несколько активных вдохов-выдохов через рот, особенно акцентируя именно выдох.

3. *Холодный душ* еще более интенсивная форма закаливания водой, она требует определенной подготовки ребенка и опыта его «общения» с холодной водой. Приучите ребенка к тому, чтобы любой прием душа заканчивать несколькими секундами прохладной, а затем

и холодной водой. Начинайте буквально с 2 секунд, постепенно доводя время до 10 секунд, а затем плавно, день за днем, снижайте температуру воды.

4. *Холодную ванну* следует принимать в течение 3-5 (но не более 10) секунд и затем растираться полотенцем. При этом надо активно дышать, особенно акцентируя выдох. Чтобы приучить малыша к холодным ваннам, начните с местных, а не общих ванн – например, опускайте в холодную воду только его ножки на несколько секунд и затем тщательно растирайте. Такие процедуры, как правило, не пугают, а вызывают любопытство у ребенка. Один из вариантов холодной ножной ванны – хождение по воде. Наполните ванну холодной водой на 10-15 см и опустите туда ребенка. Если он еще не умеет ходить самостоятельно, возьмите его под мышки и «проведите» по воде несколько раз.

5. *Контрастное закаливание* – это чередование воздействий тепла и холода. Например, контрастное обливание, контрастный душ, баня (сауна) с последующим приемом холодного душа, холодной ванны или растиранием снегом. Этот метод закаливания необыкновенно эффективен не только для взрослых, но и для детей.

6. *Баня* также обладает хорошим закаливающим эффектом, в основе которого лежит строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание – охлаждение – отдых. Детям раннего возраста в парильном отделении следует находиться не более 3-5 минут, через несколько посещений можно увеличить время до 5-10 минут и четырех-пяти заходов. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее – купанием в холодной воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до четырех-пяти. В русской бане часто на раскаленные камни льют не простую воду, а банные коктейли в виде ароматического настоя трав. Для антисептического эффекта используют мяту, шалфей, тимьян, лист эвкалипта; с успокаивающей целью – тимьян, мяту, душицу, ромашку, березовые почки, зеленую хвою ели; тонизирующее действие оказывают почки тополя, цветочные корзинки пижмы обыкновенной; улучшают дыхание ли стья березы, дуба, липы, трава душицы, тимьяна. Но посещение бани с ребенком первого года жизни возможно только в том случае, если баня – частная. В общественных банях слишком велик риск контакта с инфекционными боль ными.

7. *Холодное подмывание* – нетрадиционный метод закаливания, который пользуется в наши дни популярностью. Суть его в том, что ребенка первого года жизни подмывают под краном, пустив сначала струю теплой, а затем совсем холодной воды. Некоторые родители вообще не пользуются теплой водой при подмывании, сразу включая холодную воду.

8. *Снежное закаливание* также нетрадиционный метод. Лучше всего пользоваться этим методом за городом, где снег выпадает чистый, он должен покрывать землю, а не асфальт. В закаливание снегом входит и хождение босиком по снегу (3-5 минут), и обтирание снегом.

9. *Купание в открытых водоемах* – самый про стой и эффективный метод закаливания. В чистых природных водоемах и при достаточной температуре воды могут купаться, окунаться и нырять даже дети первого года жизни.

10. *Моржевание* – экстремальный метод закаливания, и применять его могут только родители-«моржи», то есть те, кто сам не боится и практикует зимнее купание в открытых водоемах. Кроме того, для купания в проруби ребенок должен быть хорошо закален более простыми методами (обливаниями, прогулками и др.).

Врачи советуют начинать закаливание с температуры воды 28-30 °С, снижая каждые три-четыре дня на 1-2 °С: для грудных детей – до 20-22 °С, а для детей старше года – до 16-18 °С. Температура воздуха в помещении во время обливания не должна быть ниже 18 °С.

Необходимо внимательно следить за самочувствием ребенка до и после процедуры. Легкое побледнение, появление «гусиной» кожи в начале обливания вполне естественны. Однако, если они держатся слишком долго, немедленно прекратите процедуру.

Закаливание солнцем

Солнечный свет необходим для нормального развития ребенка: под его воздействием в коже накапливаются вещества для синтеза витамина D. Однако и избыток солнечного света, и его недостаток вызывают различные отклонения в детском организме.

Детей в возрасте до одного года не рекомендуется подвергать облучению прямыми солнечными лучами. Лучше всего в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом, например находиться вместе с ребенком в «кружевной тени» (под густой листвой деревьев).

На втором году жизни и позже закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Внимательно следите за тем, чтобы ребенок не обгорел. Первое время солнечные ванны ему лучше принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах, и лишь через несколько дней он может принимать процедуры обнаженным. Длительность первых загораний – не более 5 минут (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Постепенно увеличивая продолжительность нахождения на солнце, можно довести ее до 12-15 минут, для детей 5-6 лет – до 20-25 минут и для 6-7-летних детей – до 20-30 минут.

После солнечной ванны желательно провести обливание или другую водную процедуру. Как правило, детям достаточно принимать солнечную ванну один раз в день. Во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание солнцем прекратите и обратитесь к врачу. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха выше 30 °С. Искусственное ультрафиолетовое излучение в настоящее время специалисты не рекомендуют детям раннего возраста.

Что для этого надо?

Одна из самых привлекательных сторон закаливания как метода раннего развития – его доступность всегда и везде. Ведь для того чтобы закаливать ребенка, необходимы воздух, вода и солнце. И если на территории России закаливание солнцем возможно в основном летом, то закаливать водой и воздухом можно всегда и везде. Так что единственное необходимое условие для начала закаливающих процедур – желание родителей.

Где узнать об этом подробнее?

Закаливанию посвящено множество различных изданий. Фактически любая книга о развитии ребенка первого года жизни содержит рекомендации по закаливанию. Можно особенно рекомендовать книгу А. И. Аршавского «Ваш малыш может не болеть!», любые книги супругов Никитиных (например, «Здоровое детство без лекарств и прививок») и Е. Комаровского.

Личное мнение: ЗА и ПРОТИВ

ЗА: Светлана П., педиатр

Ни один родитель не может оградить ребенка от неожиданного порыва ветра, дождя, сырой земли… Иначе бы пришлось всех детей упаковывать в стерильные пакеты. Чтобы внешняя среда стала другом ребенка, а не его врагом, и необходимо закаливание. Я приветствую все его формы – от обтираний мокрым полотенцем до купаний в проруби. Выбор

метода зависит только от привычек родителей и их смелости: боитесь проруби – тогда обтирайте. И гуляйте, гуляйте, гуляйте!!! В любую погоду, как можно дольше – это, кстати, не только ребенку полезно, но и маме.

ПРОТИВ: Людмила Р., детский отоларинголог

Как и все другие методы раннего развития детей, закаливание неестественно для младенца. Поэтому заниматься им надо очень и очень осторожно. Я десятки раз лечила маленьких пациентов от насморков, отитов и прочих «прелестей», возникших после приема холодной ванны или обтирания снегом. А ледяное подмывание по-настоящему опасно, особенно для маленьких девочек – риск застудить репродуктивные органы и навсегда лишить ее потомства чрезвычайно велик. Поэтому сто раз взвесьте, стоит ли закалять ребенка такими опасными способами.

ЗА: Олег К., педиатр, специалист по детской лечебной физкультуре

Я уверен, что закалять детей жизненно необходимо. Особенно тех, кто живет в больших городах. Вдумайтесь: ваш ребенок существует в «мертвом каменном мешке» квартиры, а не в «живом» деревянном доме, он ползает по пыльным коврам и линолеуму, а не по земле, он дышит смогом и запахом помоек, а не цветами и дождем. И потом вы удивляетесь, почему он заболевает от малейшего сквозняка или прогулки по лужам!!! Единственный способ хоть как-то уменьшить это убийственное воздействие города – закаливать ребенка. При первой возможности давать ему возможность соприкасаться с живой природой: бегать по траве босиком, купаться в озере, валяться на солнце. Тогда есть надежда, что его организм справится с городской пылью и грязью.

ПРОТИВ: Наталья М., неонатолог

Организм только что рожденного ребенка очень и очень хрупок, механизмы его терморегуляции только налаживаются, легкие и кожа только учатся дышать. Девять месяцев малыш жил в материнской утробе, в тепле, в тишине, в полумраке. Вот он родился – прошел через это самое важное в своей жизни испытание, очень старался, трудился, работал. Родился живой и здоровый. Мама для него – весь мир, он ждет от нее такого же тепла, тишины и гармонии, которое было в утробе. В индейских племенах первый месяц мама с ребенком жили в темных палатках-вигвамах, вообще не выходя на воздух. А что делает современная продвинутая мамаша, начитавшаяся и наслушавшаяся «полезных» советов? Ну-ка, быстро, полчаса голышом у открытого окна! Покакал? Давай попу под струю ледяной воды! А снежком потереть? А окунуть в холодную ванну? Ребенку гарантировано не здоровье, а серьезнейший психологический и физиологический стресс, который может очень сильно аукнуться в его взрослой жизни и особенно в его отношениях с матерью.

ЗА: Николай Ф., отец четверых детей

Когда родился наш первый сын Виталик, мы сразу с женой решили, что будем закалять его. Мы и сами ведем активный и здоровый образ жизни, много занимаемся спортом, бегаем по утрам, обливаемся холодной водой. На третьей неделе жизни мы начали обливать водой и Виталика – после вечерней ванны сначала поливали водой теплой, а потом и совсем холодной. Лет в пять он начал принимать контрастный душ по утрам – причем делал это самостоятельно, по доброй воле. Говорил, что так ему легче проснуться и подготовиться к новому дню. И трое наших последующих детей прошли через закаливание и воздухом, и водой, и солнцем. Сейчас младшей три года, старшему – пятнадцать. Они все здоровы, болеют крайне редко – мы даже незнакомы с нашим участковым врачом и в поликлинике бываем только для получения справок в бассейн. Так что на своем опыте я могу всем роди-

телям рекомендовать закаливать детей – это сэкономит вам массу времени и денег, которые пошли бы на лечение незакаленных детей.

ПРОТИВ: Ольга А., мама двоих детей

Я противник всех специальных закаливающих процедур и считаю, что в них нет никакого смысла. Знаю это по собственному опыту. Двум своим дочкам я хотела дать, прежде всего, ласку и заботу, тепло и уют, поэтому сразу решила, что постараюсь оградить от всяческих физических и психических стрессов. Я не занималась с ними ни плаванием, ни массажем, ни тем более закаливанием. Обычный гигиенический душ вечером – и все. Больше того, на первом году жизни мы и гуляли-то с каждой из них очень мало – живем в промышленном районе, за окном заводские трубы. Хорошо, если раз в неделю в соседний сквер выбирались. Проветривала, конечно, квартиру, но не более. Меня все пугали – дети растут как в теплице! Будут болеть! Сейчас одной восемь, другой шесть, обе прошли через садик. Болели ничуть не больше, чем «закаленные» дети. И физически, и психически развиты нормально. Конечно, они «домашние» девочки – всем прогулкам предпочтут игры дома, книжки, мультики. Но мне это и хорошо – я всегда знаю, где они, чем занимаются, и совсем не волнуюсь за них.

Когда этого делать нельзя

Противопоказаниями для начала закаливания, продолжения его, а тем более для усиления нагрузки являются острые заболевания, понижение веса или остановка ребенка в прибавке веса, все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса минует, можно приступить к закаливанию вновь.

При бронхиальной астме, эндокринной патологии и аутоиммунных заболеваниях проведение закаливающих процедур возможно только с разрешения лечащего врача.

Существуют также показания против проведения отдельных видов закаливания. Так, посещение бани категорически запрещено детям с повышенной температурой тела, страдающим туберкулезом легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологическими болезнями. Холодовое закаливание (то есть предполагающее воздействие холодного воздуха или холодной воды) не рекомендовано при холодовой аллергии, воспалительных гинекологических заболеваниях, туберкулезе, нарушенной функции почек.

Динамическая гимнастика

Что это такое?

Динамическая гимнастика – сравнительно новый метод раннего развития детей. Чтобы понять ее смысл, следует знать, что традиционную гимнастику для детей первого года жизни, которую мы описали в предыдущем разделе, иногда называют статической или пассивной – ребенок просто лежит на столе, а взрослый производит с его руками и ногами определенные манипуляции, причем делает это крайне осторожно. У такой гимнастики есть «дальняя родственница» – динамическая гимнастика, которую иногда называют также корригирующей гимнастикой или беби-йогой. Ее основное отличие от традиционной – большее количество движения (динамики), которое предполагает включение вестибулярного аппарата ребенка. В динамической гимнастике задействованы не только руки и ноги ребенка, но и все его тело, с которым взрослый совершает различные активные манипуляции. При этом ребенок находится не в лежачем положении, а в самых разных – висит, «летает», переворачивается.

Многие тренеры и родители считают термины «динамическая гимнастика» и «беби-йога» синонимами, но некоторые специалисты четко отделяют их друг от друга. По их мнению, беби-йога прочно связана с йогическими позами и упражнениями (асанами), поэтому заниматься ею с ребенком должны не родители, а только тренеры-йоги.

Как это появилось?

Существуют противоположные взгляды на вопрос о происхождении динамической гимнастики. Большинство специалистов считают ее «молодым» методом: как метод физического развития ребенка она стала известна в нашей стране лишь в 1980-е годы благодаря западным изданиям, в которых описывались комплексы динамической гимнастики. Именно в этих книгах употреблялся английский термин «беби-йога», который закрепился и в русском языке. Сторонниками применения динамической гимнастики были известные педагоги супруги Никитины и И. Б. Чарковский, которые пропагандировали этот метод.

Иногда историю динамической гимнастики возводят к русской народной традиции: известно, что деревенские повитухи часто самостоятельно вправляли новорожденным кости, правили шейные и спинные позвонки, а для этого крутили и трясли детей. Но следует помнить, что они делали это только с малышами, травмированными в родах, а не со всеми детьми, как то предлагают сторонники современной динамической гимнастики. Есть также мнение, что истоки этого метода следует искать на Древнем Востоке: подобные упражнения входили в комплекс подготовки японских ниндзя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.