

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОДНАЯ СРЕДА



Лупандина-Болотова Г.С.,
Полуянова Е.Д.,
Леоненко Ю.А.

Лупандина-Болотова Г.С.,
Полуянова Е.Д., Леоненко Ю.А.

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА.
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОДНАЯ СРЕДА

Москва — Екатеринбург
2023

УДК 613.953
ББК 51.289.3
Л85

Лупандина-Болотова Г.С., Полуянова Е.Д., Леоненко Ю.А.

Л85 Первый год жизни ребенка. Развитие двигательных навыков и водная среда – М.:
ООО «Сам Полиграфист», 2023. – 40 с.

ISBN 978-5-00227-139-9

Правда ли, что ребенок может плавать сам с рождения? Опасны ли ныряния? Какая польза от плавания? В этом пособии Вы узнаете ответы на эти вопросы от ведущих специалистов в реабилитации детей в воде и на суше, а также о взаимосвязи последовательности развития навыков с техникой удержания ребенка в воде.

*Выражаем особую признательность
мамам и их малышам, которые приняли
участие в съемках для этого буклета.*

© Текст и фотографии – Лупандина-Болотова Г.С.,
Полуянова Е.Д., Леоненко Ю.А., Москва, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Двигательное развитие ребенка и его связь с развитием нервной системы.....	4
Глава 2. Значение водной среды для развития ребенка.....	6
Глава 3. Ребенок первого года жизни в воде – основные правила.....	8
Глава 4. Рекомендуемые физиологичные позиции для удержания ребенка в воде.....	9
Глава 5. Ошибки в воде.....	21
Глава 6. Рекомендуем алгоритм проведения процедуры.....	30
Глава 7. Ответы на часто задаваемые вопросы.....	32
Заключение.....	38
Список литературы.....	39

ГЛАВА 1. ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА И ЕГО СВЯЗЬ С РАЗВИТИЕМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Двигательное развитие ребенка на первом году жизни (*моторный онтогенез*) предусматривает развитие движений в определенной последовательности, в соответствии с развитием нервной системы. [1,2]

В процессе развития головного мозга на каждом определенном этапе управление движениями переходит на более сложный организационный уровень, что сопровождается усложнением самих движений [1]. Ниже представлены этапы развития нервной системы:

I уровень – уровень управления, с которым рождается здоровый ребенок. Управление берут на себя древние структуры головного мозга. Уровень называется «тоническим». Это период, когда движения ребенка не осознаны, меняются в зависимости от положения ребенка в пространстве и необходимы для сохранения

структуры опорно-двигательного аппарата (*тонические реакции, безусловные рефлексy*). Длится примерно до 3 месяцев.

II уровень – период знакомства со своим телом. Время, когда тонические реакции постепенно уходят, появляются первые самостоятельные движения, направленные на понимание границ своего тела. Уровень активизируется в первые месяцы и постепенно вымещает тонические реакции, на фоне созревания более высокоорганизованных структур головного мозга.

III уровень наступает после знакомства с собственным телом и говорит о готовности взаимодействовать с пространством. Ребенок управляет своим телом, меняет положение в пространстве (совершает поворот). Этот период будет основным до двухлетнего возраста и позволит малышу научиться ходить вертикально.

IV уровень – процесс организации более сложных движений, направленных на взаимодействие с предметами. Уровень активизируется уже на первом году жизни, однако основным будет после двух лет и до подросткового периода.

V уровень построения движений – начало социального взаимодействия, когда собственно движение уходит на второй план, а на первый выходит смысл, который вкладывается в движение. На первом году жизни ещё не актуализирован.

Ребенок продолжает развиваться на протяжении всей жизни, основные двигательные навыки развиваются в первые 4–5 лет. Именно на первом году жизни происходит развитие антигравитационных механизмов, которые позволяют нам во взрослом состоянии поддер-

живать равновесие и не падать. Эти механизмы активизируются в процессе *естественного уменьшения площади опоры* при переходе к вертикальному положению тела из горизонтального. Активация антигравитационных механизмов происходит на суше, на ровной и твердой поверхности. Водная среда является дополнительным пространством, которое может стать дополнительной средой развития, или, при неправильном применении, может нарушить порядок становления антигравитационной системы.

Мы рассмотрим первый год жизни ребенка: роль и влияние водной среды на развитие движений.

ГЛАВА 2. ЗНАЧЕНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Во время внутриутробного развития протекает эмбриональная рекапитуляция – плод развивается в индивидуальном развитии (*онтогенез*), повторяя эволюционные изменения, которые были пройдены предками. Безусловно, каждая стадия выглядит не так ярко, как в процессе эволюции, однако сохраняются основные стадии онтогенеза примитивных форм.

Одним из ведущих приспособлений для существования млекопитающих на суше, приобретённых в ходе эволюции, является сохранение защитной влажной среды вокруг зародыша. В утробе матери ребёнок находится в околоплодных водах (*амниотическая жидкость*) – биологически активная жидкость, богатая ферментами для обеспечения жизнедеятельности плода.

Во время эмбрионального развития зародыша человека наблюдается инволюция (упрощение в ходе индивидуального развития) жаберных дуг (с 3-й по 8–9 недели) – трансформация в хрящи гортани и трахеи, верхнюю и нижнюю челюсти, нёбную и скуловые кости, подъязычную кость и слуховые косточки; у рыб на внешней поверхности жаберных дуг образуются жабры. [3]

После рождения ребёнка происходят колоссальные изменения во всех системах его организма: питательные вещества из околоплодных вод сменяются пищей, задействуя пищеварительный тракт; кислород поступает не из крови матери, а из вдыхаемого воздуха, подключая органы дыхания, что также изменяет работу кровеносной системы – переход от плацентарного кровообращения к лёгочному и телесному.

В этом пособии мы рассматриваем двигательное развитие ребёнка, и наземно-воздушная среда на первом году жизни новорожденного является необходимым условием для освоения умений и навыков. Это связано с отсутствием в водной среде твёрдой опоры, которая является основой для нахождения в *ключевых позах моторного онтогенеза*. [4, 6, 7]

Однако водная среда обладает такими полезными физическими свойствами, как выталкивающая сила (которая облегчает вес ребенка и позволяет совершать движения в нескольких плоскостях), плотность (естественное увеличение энерготрат за счет совершения движений), вязкость и текучесть (массаж), силы сопротивления (стимуляция нервной системы и снятие напряжения с опорно-двигательного аппарата),

движущая сила (создание некой опоры, с помощью которой ребёнок чувствует границы своего тела во время совершения движений). Так же благоприятное воздействие на развитие нервной системы у детей оказывает разница температур воздух-вода, вода-вода (при использовании «холодного пятна» в чаше бассейна). Большой поток импульсов от соприкосновения с водой положительно влияет на развитие сенсорной системы, изменение положений ребенка в воде стимулирует вестибулярный аппарат. [5, 9]

Таким образом, водная среда является дополнительным пространством для ребенка, обогащающим его двигательный и сенсорный опыт, что следует учитывать при проведении реабилитационных мероприятий.

ГЛАВА 3. РЕБЕНОК ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ В ВОДЕ – ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

При назначении процедуры гидрореабилитации следует соблюдать следующие правила:

1. Перед проведением процедуры должны быть оценены и взвешены риски (дети с *несовершенным остеогенезом, артрогриппозом, гидроцефалией, эпилепсией* – требуют изучения анамнеза и оценки необходимости назначения процедуры).
2. Процедура должна проводиться ребенку, состояние которого оценивается как удовлетворительное.
3. Процедура должна проводиться на благоприятном эмоциональном фоне при поддержке и мотивации со стороны родителей.
4. Все поддержки ребенка должны быть физиологичны, не противоречить позициям моторного онтогенеза (*контроль стабильности оси, соответствие поддержек возрасту и фактическому развитию ребенка* и т.д.).
5. Интеграция навыков с суши на воду и стимуляция самостоятельных движений в физиологичных подержках – обязательная часть процедуры.
6. В рамках комплексного подхода следует оценить весь объем проводимой реабилитации у ребенка, с целью дозирования нагрузки.
7. Нагрузка, сложность программы, длительность процедур должны увеличиваться постепенно по мере адаптации ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей.
8. Процедура гидрореабилитации подразумевает беседу с родителем, работу на суше (массаж, поглаживание), знакомство с телом, оценка уровня развития движений, водная процедура, завершение на суше. При смене специалиста в процессе курса обязательно должна быть осуществлена преемственность. Соблюдение описанных правил позволяет создать благоприятные условия для развития самостоятельных движений ребенка на первом году жизни и избежать нежелательных последствий. [10]

ГЛАВА 4. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИОЛОГИЧНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ УДЕРЖАНИЯ РЕБЕНКА В ВОДЕ

Возраст до 3 месяцев. Занятия в условиях домашней ванны

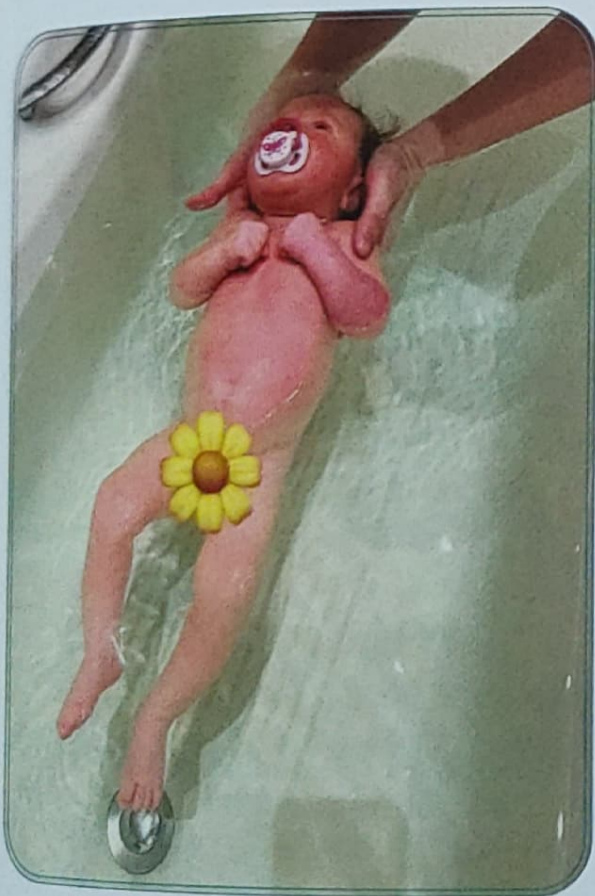


Рис. 1. Плавание на спине –
поддержка за плечи



Рис. 2, 3. Плавание на спине – поддержка 2 точки опоры

В данной поддержке одна рука находится на затылке и воротниковой зоне (не держать за шею), вторая рука придерживает таз с целью сохранения оси «голова–позвоночник–таз».

Возраст до 3 месяцев. Занятия в условиях домашней ванны



Рис. 4. Плавание на спине – удержание на двух руках

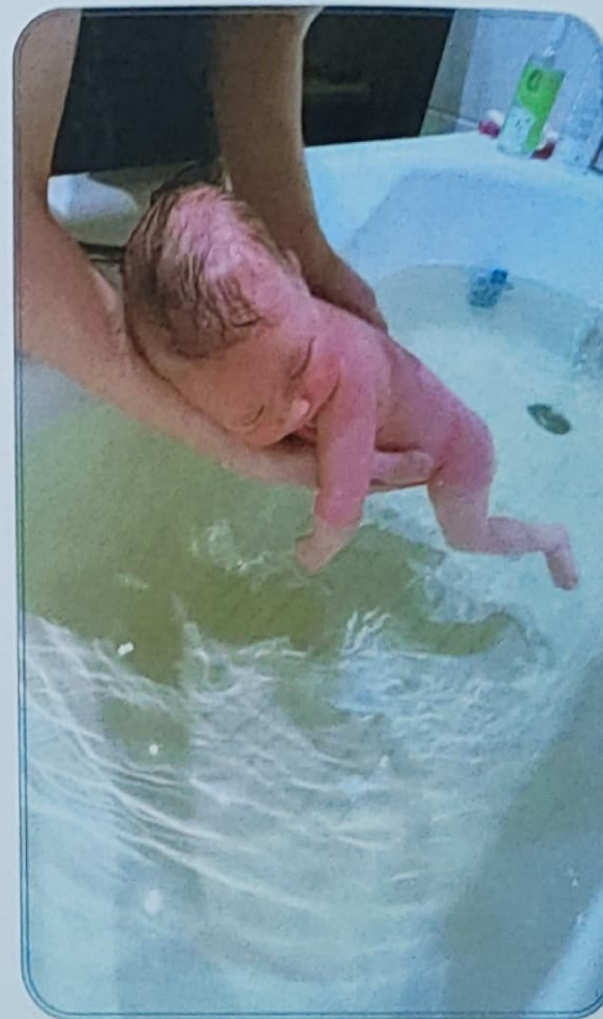
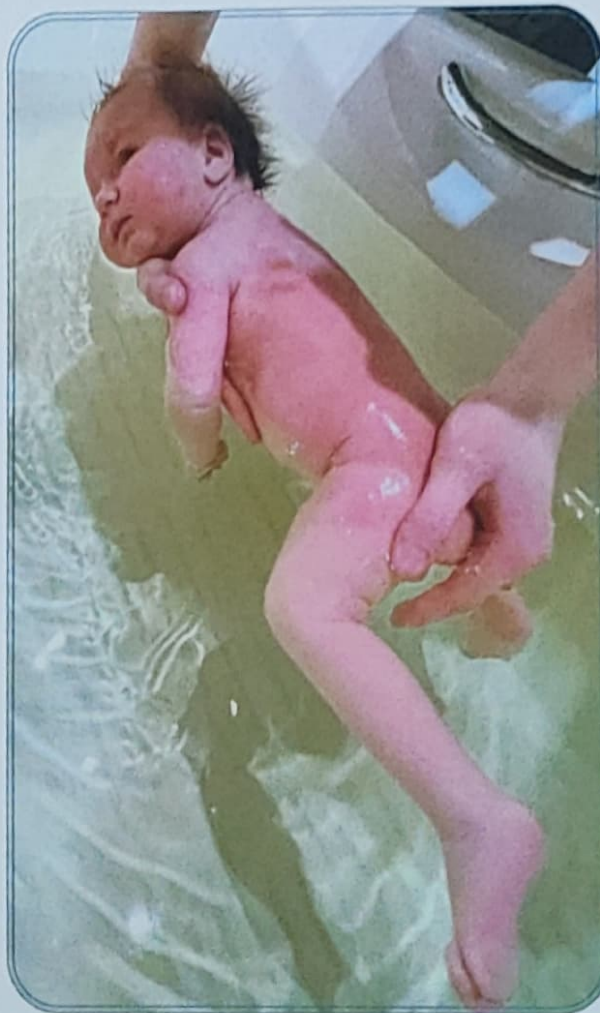


Рис. 5, 6. Адаптированная поддержка «тигр на ветке»

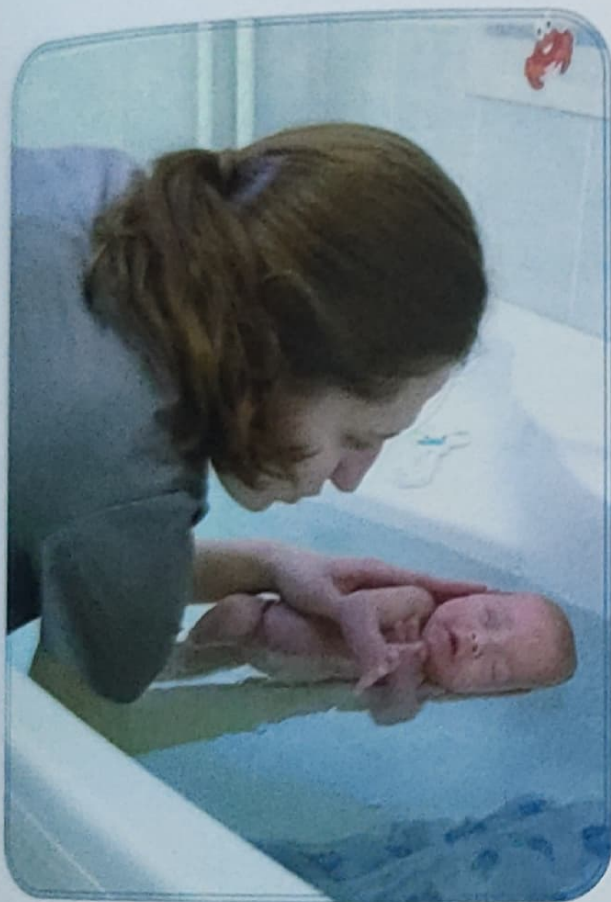


Рис. 7, 8. Плавание на боку

На рисунке 7 представлен вариант поддержки двумя руками. На рисунке 8 плавание на боку с двумя точками опоры – голова и таз.

Рис. 9, 10. Плавание на груди

На рисунке 9 точки опоры – голова и грудь; на рисунке 10 – голова и таз.

Возраст до 3 месяцев. Занятия в бассейне

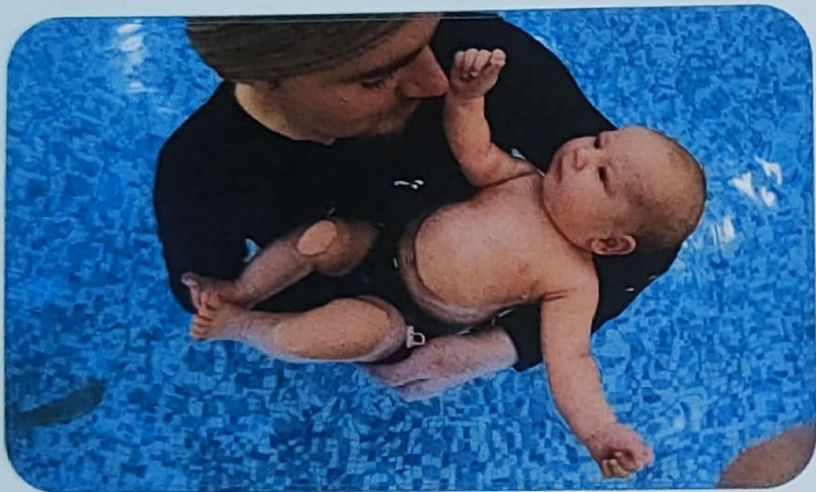


Рис. 11, 12. Поддержки на спине – удержание на руках инструктора



Рис. 13. Поддержка на спине с двумя точками опоры – голова/воротниковая зона и таз

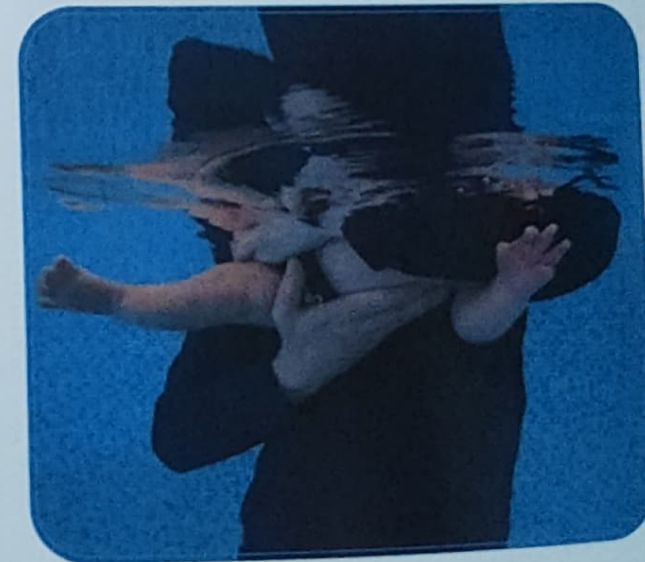


Рис. 14, 15. Поддержка на боку, ношение на руках

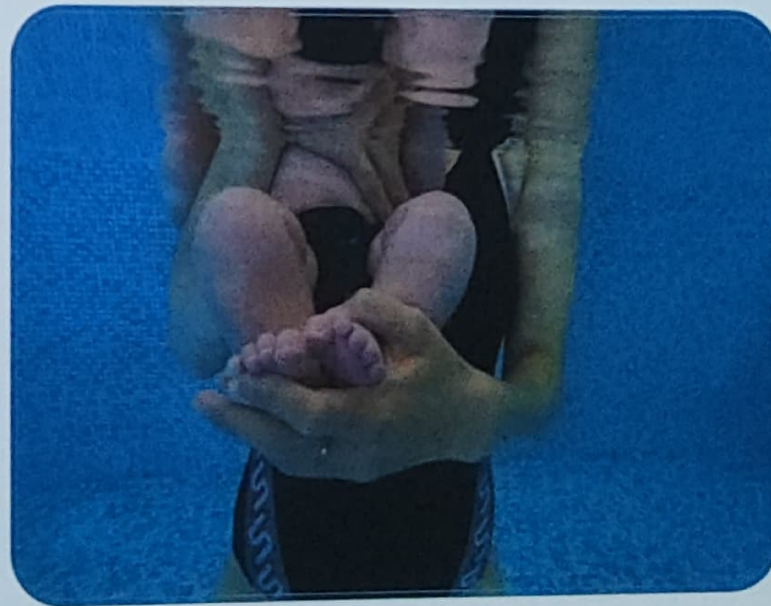
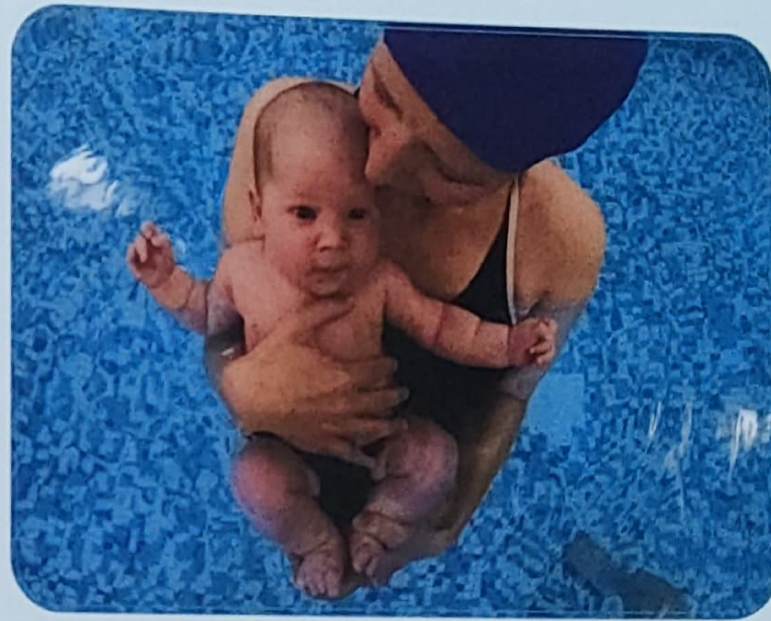
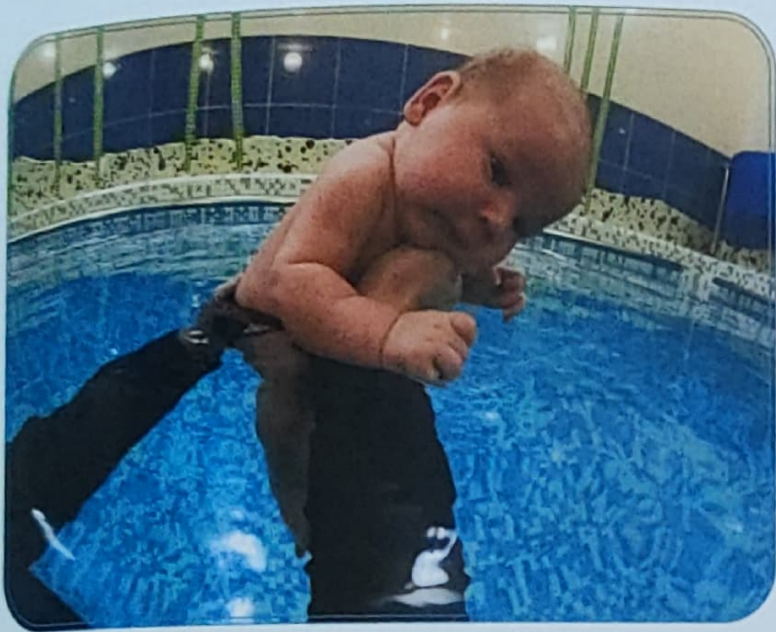


Рис. 16, 17. Поддержка в положении на животе с поворотом головы на бок

Рис. 18, 19. Физиологичное ношение спиной к себе

Возраст 3–6 месяцев. Занятия в бассейне



Рис. 20, 21. Положение на спине – разные уровни поддержек



Рис. 22. Плавание на груди – лицом к взрослому – руки взрослого под грудью вдоль тела



Рис. 23. Поддержка за бока

Важно следить за положением корпуса ребенка – дальней рукой слегка притапливаем таз для сохранения оси.

Возраст 6–9 месяцев. Занятия в бассейне



Рис. 24. Плавание на груди

Две точки опоры в поддержке – одна рука под грудью, вторая рука подкручивает таз для сохранения оси «голова–позвоночник–таз»



Рис. 25. Плавание на груди – вис на руке взрослого

Поддержка удобна при активных движениях ребенка. Взрослый слегка опережает движения, создавая вытяжение корпуса вдоль поверхности воды.

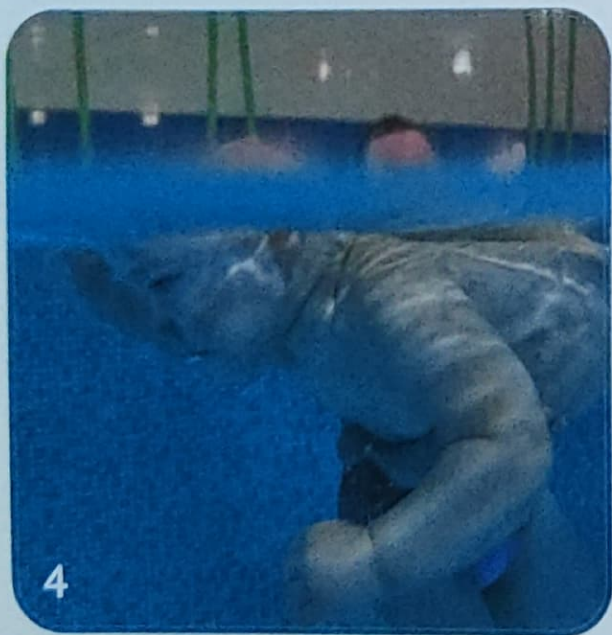
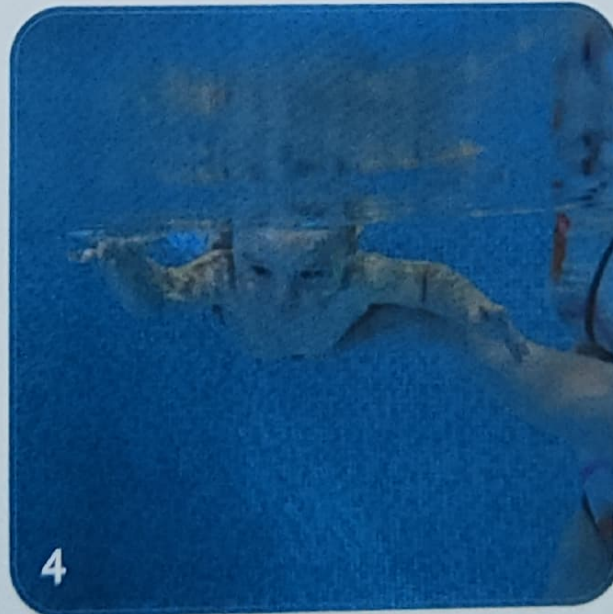
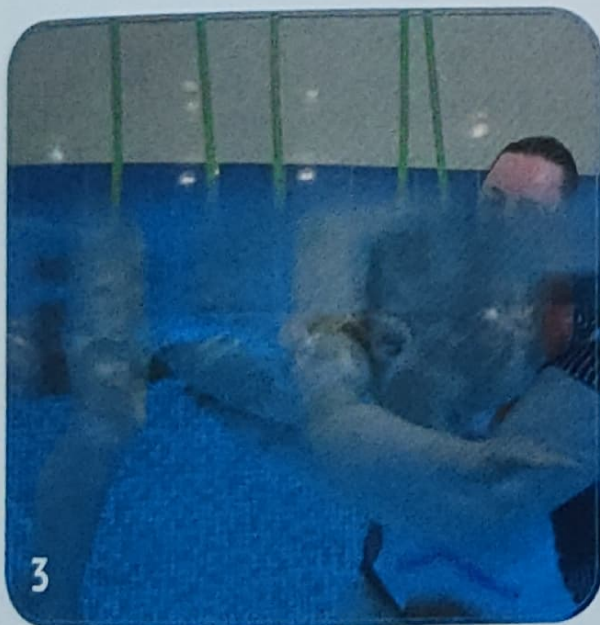


Рис. 26, 27, 28, 29, 30. Этапы погружения в воду

Главная задача инструктора во время погружения ребёнка в воду – обеспечение свободы движений, оставляя пространство для исследования. Необходимо оставаться на том уровне глубины, который доступен ребёнку.

Поддержки рук, наиболее удобные для мягкого/плавного опускания лица в воду и небольшого проплывания – одна рука под грудью, вторая рука расположена на тазе; или руки по бокам корпуса ребенка. [10]



Погружения с прыжка – комфортный игровой вариант обучения погружению, так как дети прыгают на вдохе (согласно физиологии), таким образом построить цикл дыхания легче.

Во всех этапах погружения необходимо отслеживать качество расслабления шеи и через дыхание отмечать цикличность вдоха и выдоха, сонастраиваясь с ребенком в движении.

Рис. 31, 32, 33, 34. Этапы погружения с прыжка/плота



Рис. 35. Развитие движений на твёрдой поверхности (плот)



Рис. 37. Ползание на четвереньках



Рис. 36. Устойчивое положение на боку с опорой на кисть



Рис. 38. Сидение с прямой спиной



Рис. 39. Сед «лошадка» на руках инструктора – игровой приём

Возраст 9–12 месяцев. Занятия в бассейне

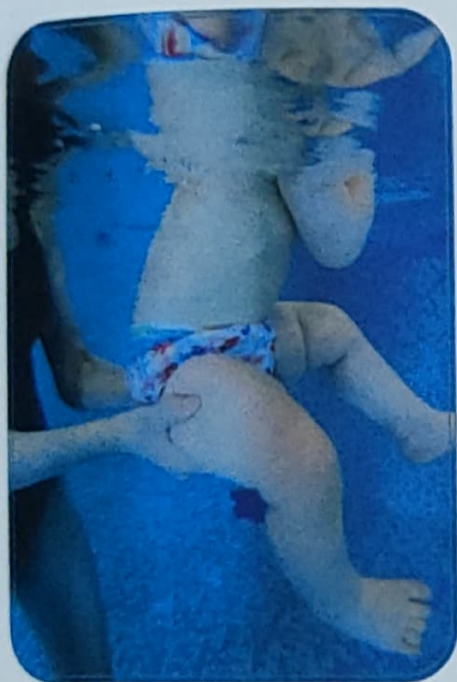


Рис. 40. Сидение на руках взрослого



Рис. 41. Сидение на плоте



Рис. 42. Сидение на бортике

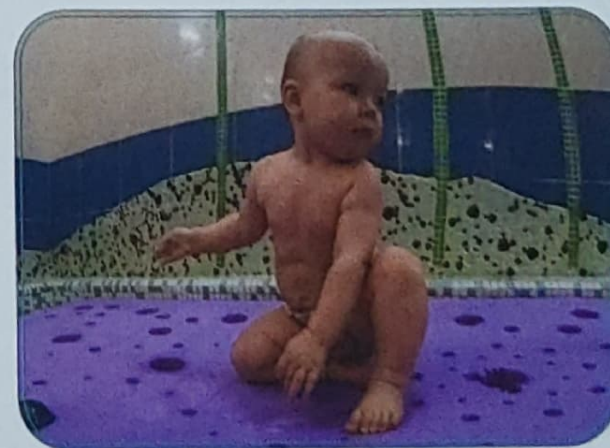


Рис. 43. Вертикализация – подъём с опорой на одно колено



Рис. 44. Самостоятельное стояние без опоры

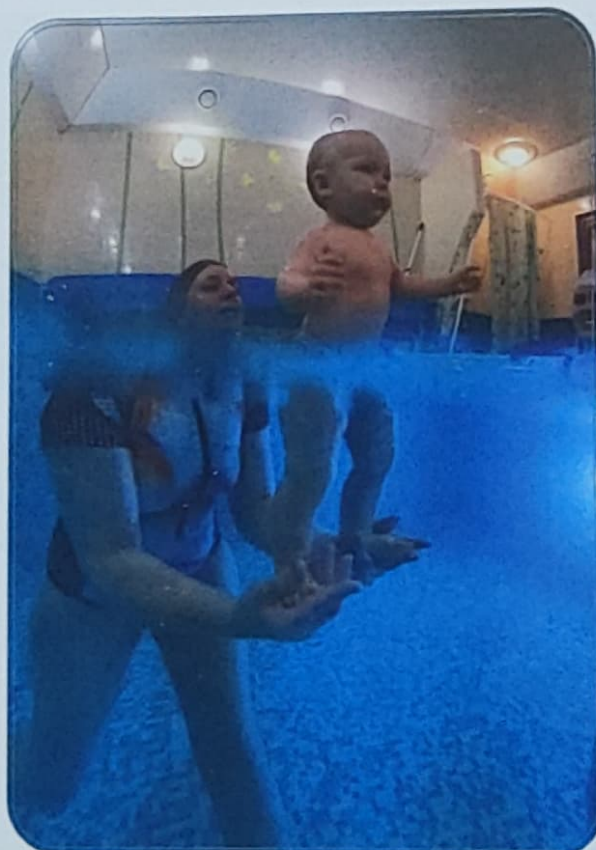


Рис. 45. Стояние на руках инструктора



Рис. 46. Стояние или хождение по подводной подставке (второе дно)

Данное упражнение совершается без высокого подъёма над водой при отсутствии самостоятельной ходьбы.

ГЛАВА 5. ОШИБКИ В ВОДЕ

Несоблюдение правил обращения с ребенком на суше и в воде нарушает естественную последовательность развития движений, так как происходит:

1 Превышение предельной нагрузки на суставной аппарат, растягивание суставных сумок.

3 Рассинхронизация взаимосвязи нервной системы и движений за счет резких и быстрых действий инструктора.

2 Стимуляция нефизиологичных паттернов движений, которые складываются в патологические двигательные последовательности (переразгибание в поясничном отделе, выгибание в положении на животе, запрокидывание головы).

4 Гипоксия на фоне ныряний и задержек ребенка под водой.

Основные ошибки на занятии по грудничковому плаванию:

1) Нефизиологичные поддержки, которые дестабилизируют ось «голова-позвочник-таз», сковывают самостоятельные движения малыша, доставляют дискомфорт во время проведения занятия как ребёнку, так и самому инструктору.

2) Резкий переход от одной поддержки к другой: переход в положение на спине/со спины должен осуществляться через бок (как при выкладывании/взятии ребёнка), смена поддержки должна сопровождаться плавным перехватом рук без резких движений, при наличии дискомфорта у малыша/инструктора поддержка должна быть изменена.

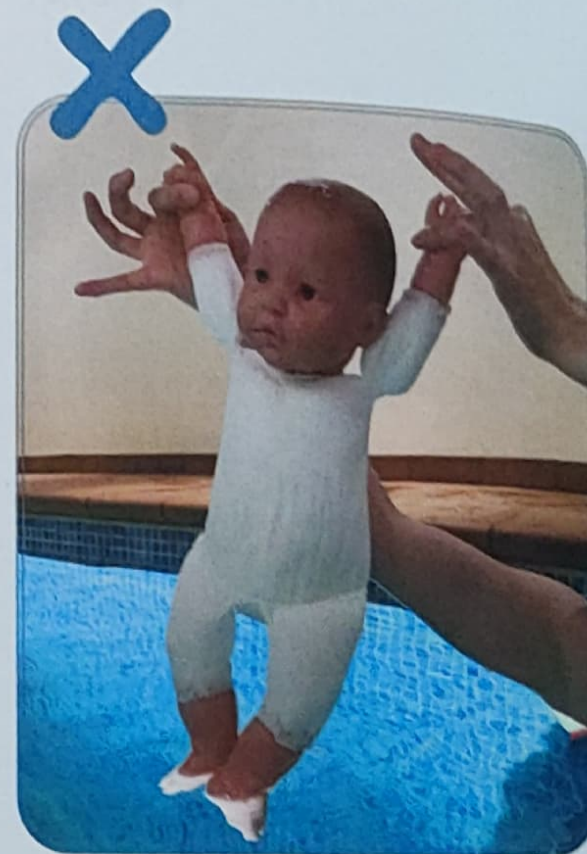
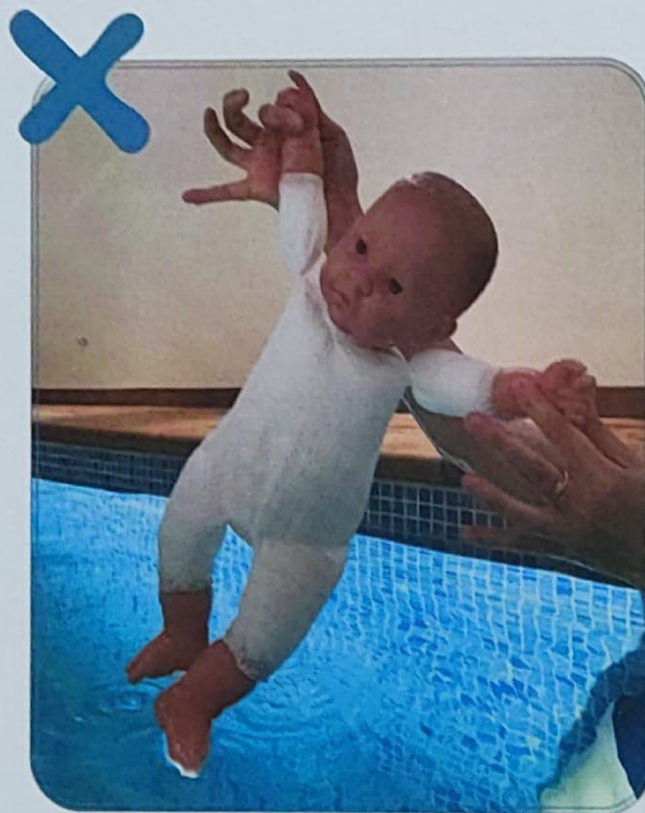


Рис. 47, 48. Вис на руках

3) **Проведение динамической гимнастики, подбрасываний и усложнённых поддержек.** Это необходимо исключить из занятий с детьми первого года жизни в виду неокрепшего связочного аппарата всех суставов, нарушении физиологического положения, во избежание травм (физических и ментальных) и закладывания нефизиологичных паттернов движений.

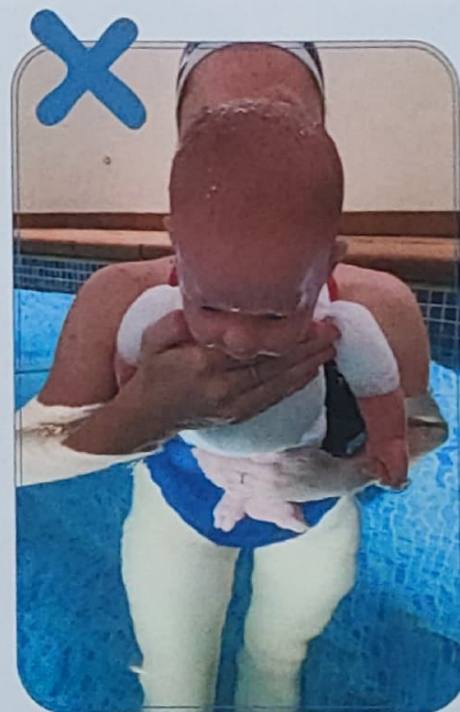


Рис. 49, 50, 51, 52. Экстензия (наклон) в статике и динамике



Рис. 53. Вис за ногу и руку

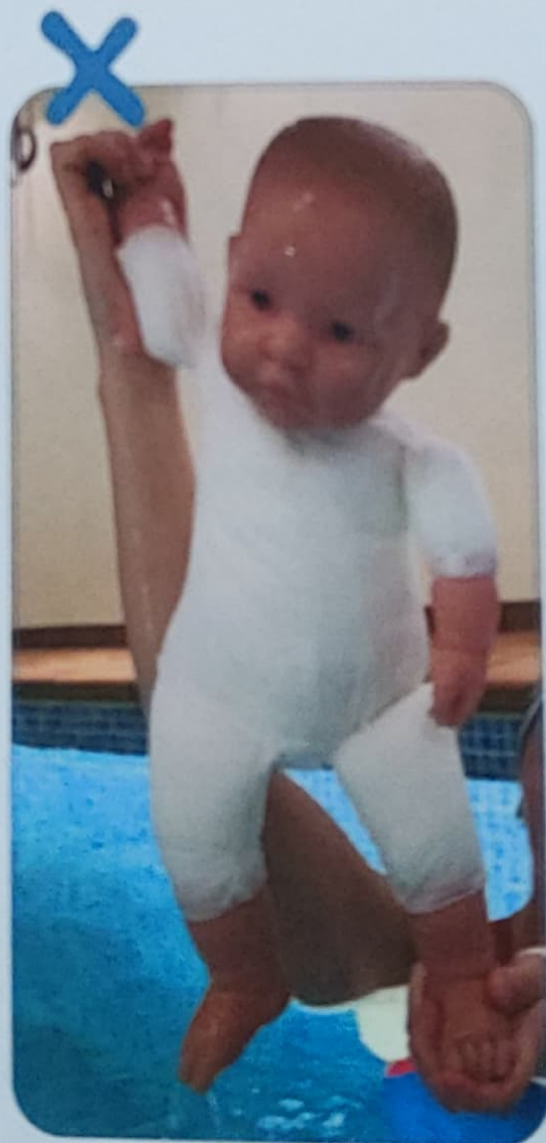


Рис. 54. Стойка «одна рука, одна нога»

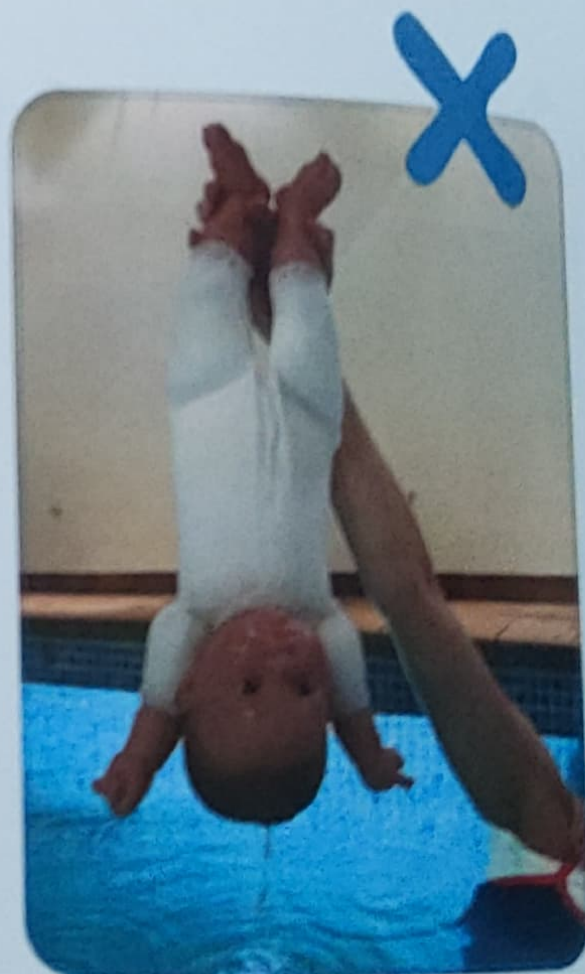


Рис. 55. Вис за ноги

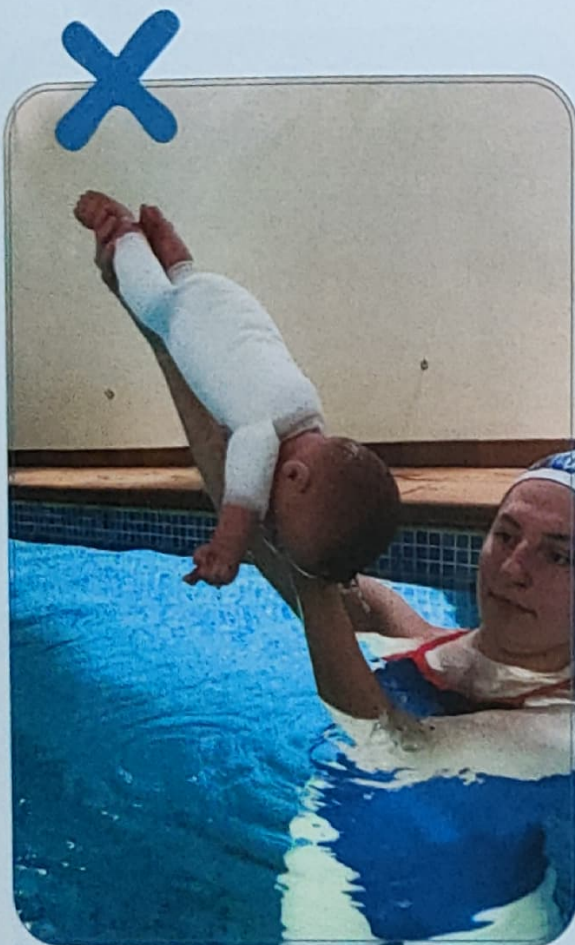
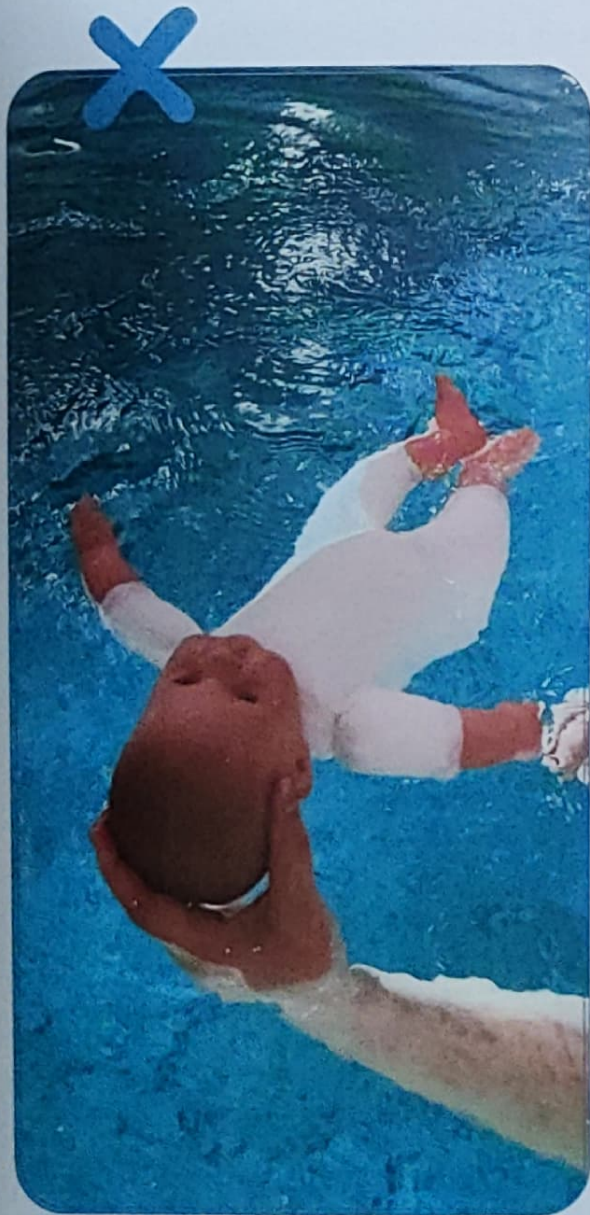


Рис. 56, 57, 58. Ныряние «с падением»

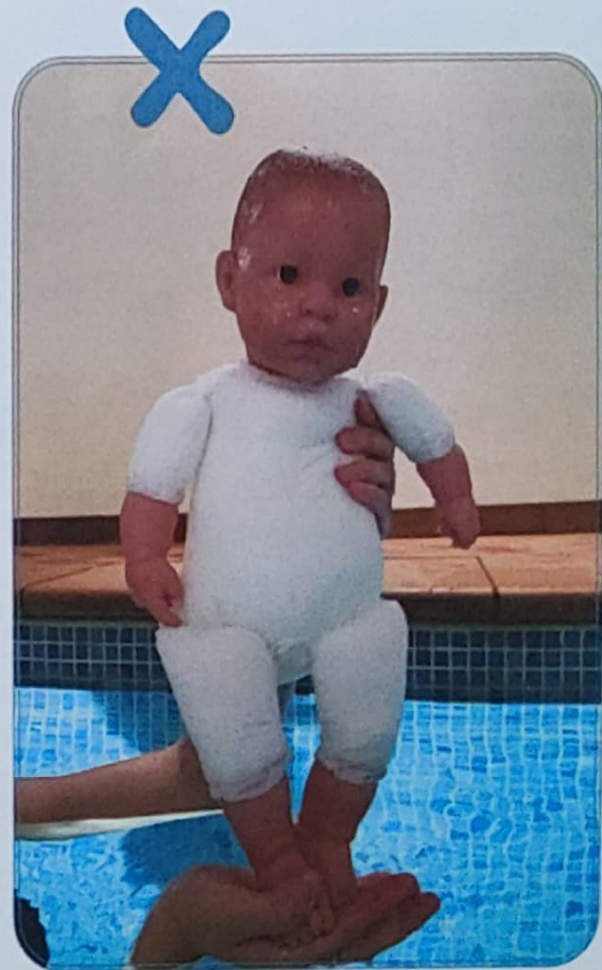
4) Совершение движений / навыков за ребёнка, которые он ещё не освоил: раннее присаживание на бортик бассейна/плот (впоследствии круглая спина); выкладывание на плот в позицию «четвереньки» / «сед», постановка на ноги (ребенок должен освоить позицию на твердой устойчивой поверхности, и потом можно этот навык закрепить); принудительная смена уровня построения движений ведёт к освоению действий на фоне активации тонических реакций без тонкой регуляции движений из выше расположенных структур головного мозга); удержание головы рукой за ребёнка (нарушение стабильной оси, чрезмерная нагрузка на несформировавшийся шейный отдел); принудительное вытягивание рук и ног с присутствием болевых ощущений у ребёнка, прокручивание суставов (вывихи, травмирование связочного аппарата).



Рис. 59, 60, 61, 62, 63. Поддержки за голову



*Рис. 64. Присаживание на бортик/
плот*



*Рис. 65. Пассивная вертикализация,
стойка на 1 руке (также есть
разнообразие данной поддержки -
стойка на двух руках)*

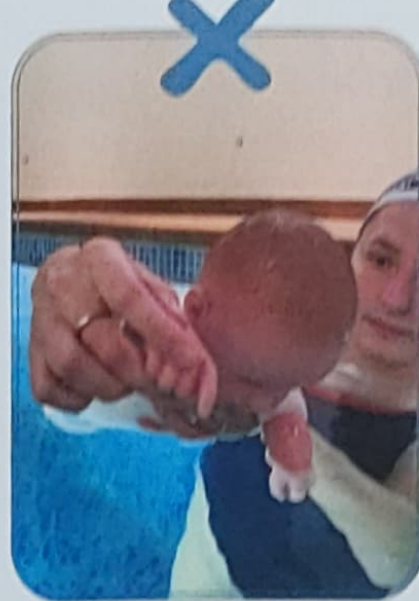
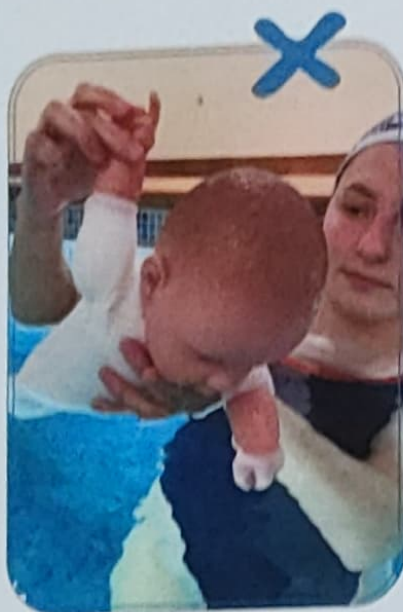


Рис. 66, 67, 68. Прокручивания

5) **Отсутствие комплексного и преемственного подхода** на занятиях у детей с патологиями и особенностями развития, пропуск сбора анамнеза.

6) **Ныряние** как цель процедуры.

Ныряние – погружение ребёнка под воду с полным перекрытием доступа кислорода через дыхательные пути, как на задержке дыхания, так и с выдохом в воду.

В связи с популяризацией гидрокинезотерапии или грудничкового плавания, появляется всё больше

новых методов обучения ныряниям. В большинстве случаев рассматриваются два распространённых подхода:

1. принудительно, на задержке дыхания;
2. в рамках естественного исследовательского процесса ребёнка, самостоятельное погружение в воду на выдохе.

Во время кратковременной задержки дыхания снижается содержание кислорода в крови и повышается содержание углекислого газа, что ведёт за собой замедление ритма сердца и повышение кровяного давления, в связи с этим

кровь в большей мере поступает к мозгу и сердцу. За счет расширения сосудов в мозге усиливается кровотворный процесс и клетки мозга интенсивнее снабжаются кислородом, следовательно, улучшается работа головного мозга.

Всё вышесказанное будет благоприятно воздействовать на организм малыша при соблюдении **нескольких принципов по обучению ныряниям:**

- постепенность (насыщение ребёнка сенсорными ощущениями наличия воды на теле от занятия к занятию);
- считывание реакции ребёнка на умывания и поливы (если ребёнок демонстрирует негативную реакцию – плавно продолжаем вести занятие, не «давим»);
- создание мотивации для ныряния (не просто тычем ребёнка лицом в воду, а направляем за игрушкой);
- соблюдение желаний ребёнка (захочет – нырнёт, не захочет – его выбор).

Ныряния в гидрокинезотерапии детей первого года жизни являются дополнительным инструментом на процедурах, не влияют на скорость освоения двигательных навыков моторного онтогенеза на первом году жизни.

Принудительные ныряния до 1 года формируют у ребёнка патологический паттерн задержки дыхания в воде, что требует переучивания в более позднем возрасте.

Ныряния на 1 году жизни не оказывают влияния на скорость освоения самостоятельного удержания на воде/плавания и их качество, однако в перспективе раньше демонстрируют данное умение дети, обучавшиеся погружению в воду на выдохе.

Обучение детей нырянию в рамках самостоятельного погружения формирует положительную реакцию на водную среду, позволяет расширить двигательный опыт и сохранить физиологичное положение оси для координационной работы конечностей под водой. [7]

ГЛАВА 6. РЕКОМЕНДУЕМ АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

Для качественного построения занятия по грудничковому и раннему плаванию ниже приведён алгоритм проведения процедуры, включающий в себя **дидактические принципы**:

1. Знакомство инструктора с родителем и ребёнком (первичное установление контакта);
2. Сбор анамнеза. Вне зависимости от возраста, пола и состояния здоровья инструктор обязан собрать первичные данные о ребёнке, с которым будет проведено занятие (имя, возраст, самостоятельные умения, индивидуальное развитие малыша (доношенность/срок рождения, предпочтения в чём-либо, вид вскармливания), как проходит купание дома (температура, большая или малая ванна), причина прихода на занятие);
3. Анализ предоставленных документов, исключение наличия противопоказаний к занятиям, изучение рекомендаций врачей (при наличии медицинской документации требуется тщательное изучение данных, исключение противопоказаний);
4. Осмотр ребёнка, его самостоятельных движений и эмоционального состояния (можно выполнять в процессе беседы с родителем и изучения предоставленных документов);
5. Знакомство в игровой форме с ребёнком на суше, переход на бортик, знакомство с водой с бортика бассейна (с использованием стихов, игрушек, голосовых интонаций, контакта с водой);
6. Плавный переход в воду после адаптации на бортике бассейна;

7. Проведение занятия в условиях водной среды (разминка, основная часть, заминка);
8. Выход из воды, передача ребёнка родителю по правилам безопасности;
9. По окончании, в процессе сборов, контроль состояния ребёнка, обратная связь родителю, похвала ребёнка.

Задача инструктора на занятии заключается в создании благоприятной обстановки для совершения самостоятельных движений ребёнком, создание мотивации для достижения цели посредством движений, а самое главное – *следование естественному развитию малыша во время выполнения процедуры.* [8]

ГЛАВА 7. ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

1. Как купать малыша в домашних условиях?

3 Месяца

- Сразу после возвращения из роддома можно использовать маленькую ванночку, и пеленку, в которую можно укутать малыша. Пеленка используется в качестве адаптирующего средства к новой водной среде. Через пару недель можно купать без пеленки.



Рис. 69, 70. Купание в ванночке

- Совместное купание с мамой (выкладывание малыша на грудь)



- Купание в небольшом количестве воды на дне большой ванны (2–4 см). Можно использовать дополнительно махровое полотенце, которое следует поливать теплой водой, для формирования сенсорных реакций, границ тела, для успокаивающего эффекта.

Рис. 71, 72. Совместное купание с мамой

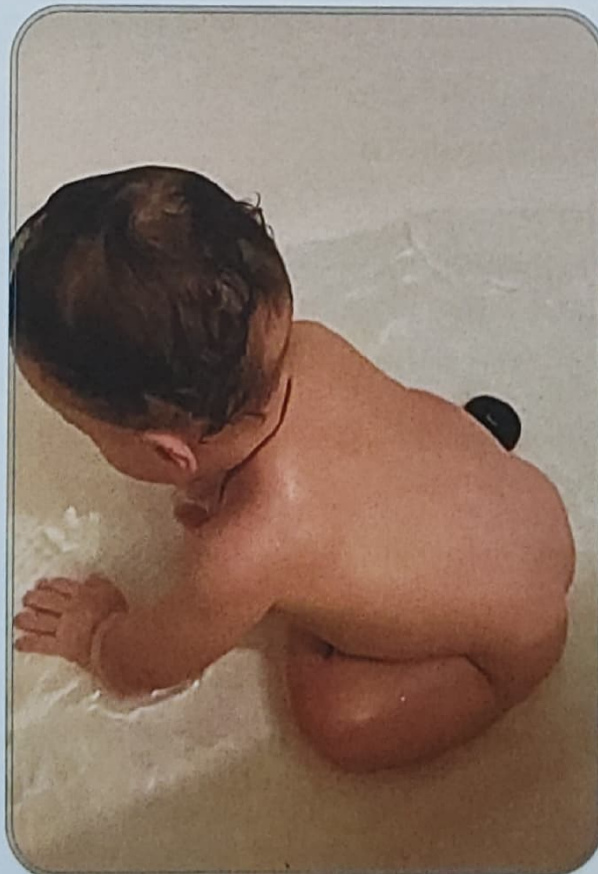
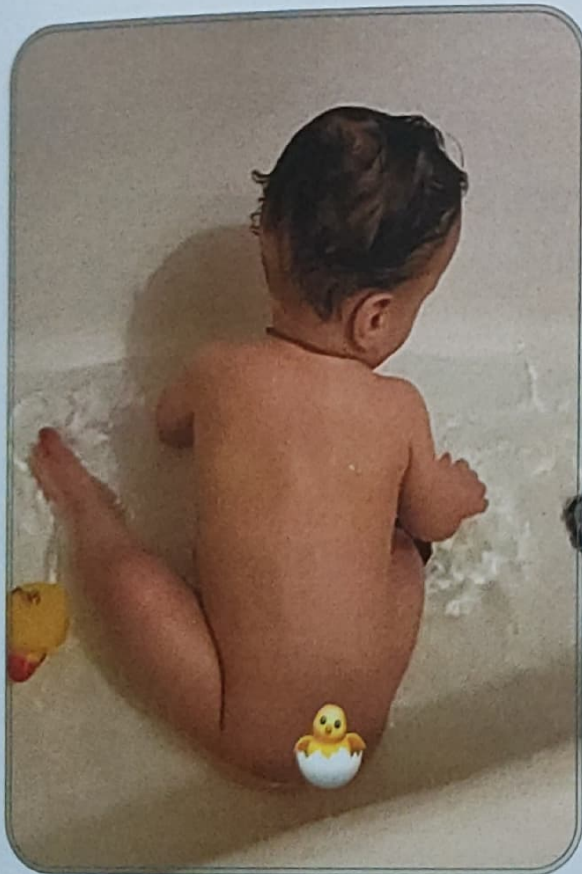
3–12 месяцев

- Купание в небольшом количестве воды на дне большой ванны (2–4 см). Малыш будет самостоятельно менять свое положение, переворачиваться на живот, вставать на четвереньки, садиться, исходя из уровня актуального двигательного развития.



Рис. 73, 74. Купание в небольшом количестве воды

- Купание сидя, после того, как малыш сможет самостоятельно садиться



Если родитель хочет проводить занятия в ванной в домашних условиях, следует наливать полную ванну и использовать поддержки, показанные в главе 3.

Рис. 75, 76. Вариант купания сидя

2. Можно ли использовать круг на шею для купания ребенка?

Фундаментальные научные исследования на тему воздействия шейного круга на здоровье и развитие детей первого года жизни не проводились, нет достоверной информации о воздействии круга на реализацию двигательных навыков. Исходя из анатомии и физиологии ребёнка раннего возраста, следует, что

- круг на шее препятствует свободному движению головы;
- может сдавливать крупные сосуды шеи, особенно при использовании несоответствующего размера;
- положения ребенка на спине и животе в круге не соответствуют позициям моторного онтогенеза, могут усиливать тонические реакции.

3. За какой промежуток времени нужно покормить малыша перед занятием?

Рекомендуется осуществлять последний приём пищи малыша перед занятием за 30 минут в случае грудного вскармливания, за 1 час в случае введения прикорма.

4. С какого возраста можно начинать занятия в бассейне?

Рекомендуется начинать занятия с 2–3 месяцев, когда ребёнок будет уверенно держать голову.

В отдельных случаях занятия в воде могут начаться раньше, при удовлетворительном состоянии ребенка, с использованием щадящих поддержек, на фоне адаптации к контрасту температур.

5. Когда понадобятся шапочка и очки на занятиях?

Рекомендуется начать использовать шапочку и очки после полугода занятий ранним плаванием, в игровой форме, в рамках знакомства ребенка с новым предметом, чтобы в возрасте примерно 1 года уже начать их использовать по назначению.

6. Когда ребёнок научится нырять?

Индивидуально. Рекомендуется обучение нырянию после первого года жизни в рамках самостоятельного познавательного процесса и собственной заинтересованности. [7, 8]

7. Как часто посещать занятия в бассейне?

Во время адаптационных занятий рекомендуется посещать бассейн 2–3 раза в неделю. Как только ребёнок будет уверенно себя чувствовать на занятиях, можно снизить частоту посещения занятий до 1–2 раз в неделю.

8. В каком возрасте дети учатся плавать самостоятельно?

Среднее время начала самостоятельного удержания тела на воде – 3 года. [6]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Грудничковое и раннее плавание несомненно несут большую пользу для развития малыша, при условии, что ребенок находится в руках профессионала, и родитель владеет базовыми знаниями и значением данного вида двигательной активности в развитии ребёнка. Двигательное развитие здорового ребенка требует твердой устойчивой поверхности. Водная среда является дополнительным источником сенсорных ощущений и помогает разнообразить двигательный опыт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берштейн Н.А. О построении движений. М.: МЕДГАЗ, 1947. – 254 с.
2. Войта В. Принцип Войты. Игра мышц при рефлекторном поступательном движении и в двигательном онтогенезе. – Издание третье, полностью переработанное / В. Войта, А. Петерс. Перевод с немецкого Е.В.Горелов. - Издательство «Springer», 2014 год. – 171 с.
3. Карлсон Б. Основы эмбриологии по Пэттену: Пер. с англ. – М.: Мир, 1983. – Т. 2 – 390с.
4. Лупандина-Болотова Г.С. Сидеть, ползать, ходить: как помочь ребёнку сделать первый шаг? Эволюция движения от 0 до года / Г.С. Лупандина-Болотова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2021. – 127 с. : ил. – (Просто о сложном).
5. Полуянова Е.Д., Лаврентьева Д.А. Влияние занятий ранним плаванием на освоение навыков моторного онтогенеза в горизонтальном положении детей в возрасте до 1 года // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №11 (201). – С. 346–349.
6. Полуянова Е.Д., Лупандина-Болотова Г.С. Сроки начала самостоятельного удержания тела на воде у детей 0–7 лет. В сборнике: Всероссийская ежегодная декабрьская научно-практическая студенческая конференция: (г. Москва, 02–14 декабря 2022 г.) – М.: АНО ВО «Российский новый университет», 2023. С. 497–499.
7. Полуянова Е.Д., Лупандина-Болотова Г.С. Влияние способа погружения при нырянии в процессе проведения гидрокинезотерапии у детей раннего возраста. В сборнике: Цивилизация знаний: Российские реалии. Материалы XXIV Международной научной конференции. Том I - М.: АНО ВО «Российский новый университет», 2023. – С. 676–680.
8. Полуянова Е.Д., Лупандина-Болотова Г.С., Басаргина М.А. Гидрокинезотерапия у детей раннего возраста. В сборнике: Материалы Всероссийской научно-практической конференции V «Осенние Филатовские чтения – важные вопросы детского здоровья. Рос. педиатр. журн. Том 26-В.: «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2023. – С. 60.
9. Полуянова Е.Д., Стрельникова И.В. Влияние занятий ранним плаванием на освоение навыков моторного онтогенеза в вертикальном положении детей в возрасте до 1 года // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №6 (208). – С. 298–302.
10. Фридман Ф.Б. Плавание для малышей / Пер. с англ. Е.Е. Шляховой. – М.: Этерна, 2009. – 96 с.

Лупандина-Болотова Г.С., Полуянова Е.Д., Леоненко Ю.А.

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА.
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ВОДНАЯ СРЕДА

Подписано в печать 14.12.2023.
Бумага мелованная. Печать цифровая.
Тираж 300 экз. Заказ № 22551.

Отпечатано в типографии «Onebook.ru»
ООО «Сам Полиграфист»
109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д.
42, корп. 5, «Технополис Москва».
e-mail: info@onebook.ru
www.onebook.ru

Москва – Екатеринбург
2023