

Pływanie niemowląt – co to takiego?

- To ćwiczenia oswojające ze środowiskiem wodnym, gimnastyka, wyrabianie pożądanych nawyków służących podniesieniu bezpieczeństwa dziecka w wodzie. Jest to także budowanie bazy, która w późniejszym wieku będzie podstawą do nauki technik stylów pływackich.
- W Polsce pod pojęciem „pływanie niemowląt” rozumiemy aktywność ruchową w wodzie dzieci od 4 miesiąca do 4 roku życia.
- Podczas zajęć każdemu dziecku towarzyszy rodzic.
- Przed pierwszą wizytą na pływalni w trosce o dobro dziecka odwiedź lekarza i zapytaj o zgodę na tego typu formę aktywności maluszka.
- Jeśli jesteś rodzicem niemowlęcia i chcesz się czuć pewniej podczas zajęć na pływalni, poczekaj, aż twoja pociecha będzie dobrze trzymała głowę.
- Postaraj się przybyć na pływalnię na tyle wcześnie, aby bez pośpiechu i nerwów przygotować się do zajęć. W przeciwnym razie dziecko może być rozdrażnione już przed wejściem do wody.
- Dziecko jest doskonałym barometrem naszych uczuć. Jeśli jesteś rozluźniony i masz przekonanie do tej formy aktywności, jest duża szansa, że już od pierwszych chwil Twoje dziecko będzie się czuło komfortowo podczas zajęć w wodzie. W przeciwnym razie proces adaptacji może potrwać trochę dłużej.
- Nie porównuj swojego dziecka do innych, pozwól mu nabywać umiejętności w swoim tempie. To ma być przede wszystkim przyjemność. Nie każdy musi zostać mistrzem świata w pływaniu.
- Pamiętaj, że Twoja postawa, entuzjazm, zaangażowanie, uśmiech w trakcie ćwiczeń z dzieckiem w wodzie przekładają się na sukces zajęć. Dlatego używaj swojego głosu, mimiki, dotyku w sposób przyjazny dziecku.
- Niemowlęta mają dobrą pływalność. Dlatego nie ściskaj dziecka, nie krępuj jego ruchów, nie przyciskaj zbyt mocno do siebie. Wspieraj tylko tyle, ile to niezbędne. Pozwól, aby Twoje dziecko mogło poczuć wodę i aby miało jak najwięcej swobody, niezależności.
- Zaskakujący fakt, że Twoje dziecko czasami też może mieć „gorszy dzień”, co nie oznacza, że nie lubi pływać.
- Wykorzystaj czas zajęć na zabawę z dzieckiem. Podczas wspólnych ćwiczeń budowana jest między Wami silna więź emocjonalna.
- Aby zaobserwować pozytywne efekty zajęć w wodzie, niezbędne jest regularne uczęszczanie na zajęcia minimum 1 raz w tygodniu.
- Aby korzystać z pływalni było przyjemne i bezpieczne dla wszystkich, mył pod prysznicem siebie i dziecko, zarówno przed, jak i po zajęciach na pływalni. Nie zakładaj dla wygody już w domu kostiumu do pływania ani kąpieluszki dziecku - jest to bardzo niehygieniczne.
- Pamiętaj – woda to żywioł! Nie ulegaj złudzeniu, że Twoje dziecko jest niezapatalne, nawet jeśli jest oswojone z wodą lub umie pływać.

Korzyści wynikające z wczesnej adaptacji dzieci do środowiska wodnego:

- Zajęcia zorganizowane w wodzie dla niemowląt i dzieci młodszych rozwijają osobowość i zdolności społeczne dzieci przez przebywanie w grupie rówieśników.
 - Woda umożliwia ruch w trzech płaszczyznach, zanim dziecko jest zdolne poruszać się samodzielnie na lądzie. Dzięki temu rozwijają się zdolności ruchowe i poprawia koordynacja.
 - Włókna mięśniowe leżące bezpośrednio pod skórą są intensywnie stymulowane przez dotyk rodzica oraz wodę (woda opływa całe ciało, działa opór wody). Powoduje to efekt relaksacji i reguluje napięcie mięśni.
 - W wodzie potrzeba mniej statycznej pracy mięśni (np. do pokonywania grawitacji), zwiększa się zatem możliwość do pracy dynamicznej. Kośćcion jest odciążony, a mięśnie się wzmacniają.
 - Woda reaguje i odpowiada na ruch dziecka, ale też sama się rusza i oddziałuje na jego ciało. Dziecko musi przeciwdziałać zmianom pozycji, co poprawia jego zmysł równowagi.
 - Letnia woda (31-33 st. C) powoduje głębszy oddech, aktywizuje układ krążenia.
 - W momencie kontaktu z wodą i z powodu zanurzenia klatki piersiowej w górę i w dół początkowo oddech się przyspiesza, po chwili staje się coraz dłuższy i głębszy. Poprawia się inhalacja, a mięśnie towarzyszące oddychaniu są wzmacniane, co prowadzi do rozwoju klatki piersiowej.
 - Porównując grupy dzieci pływających i niepływających, stwierdzono m.in., że „pływacy” lepiej adaptują się do nowych sytuacji, mają większą pewność siebie i wyższy poziom niezależności oraz bogatszy repertuar ruchów. Są bardziej stabilni emocjonalnie, częściej się uśmiechają, a mniej płaczą, chętniej dążą do komunikowania się z rówieśnikami, wykazują większe zainteresowanie grami.
 - Zajęcia w wodzie wspomagają rehabilitację dzieci z dysfunkcjami narządów ruchu, integrują dzieci niepełnosprawne, zarówno fizycznie, jak i umysłowo, z dziećmi zdrowymi.
 - zaświadczenie od lekarza pediatry o braku przeciwwskazań do zajęć w wodzie,
 - ważny karnet,
 - strój kąpielowy dla rodzica i matczki do pływania dla dziecka,
 - klapki dla rodzica i obuwie na zmianę dla dzieci chodzących,
 - ręcznik dla siebie i dwa ręczniki (lub ręcznik i szlafroczek) dla malucha,
 - nosidełko dla najmłodszych (można je wnieść na teren pływalni po wyrażeniu zgody przez kierownictwo obiektu),
 - kosmetyki dla siebie i dla dziecka (mydło, oliwka itp.) oraz suszarkę do włosów, jeśli nie ma jej w wyposażeniu basenu,
 - pieluszkę na zmianę,
 - przekąskę, by posilić się po zajęciach,
 - dobry nastrój :-)
- Wykaz Szkół Pływania Niemowląt, a także instruktorów zrzeszonych w Polskim Stowarzyszeniu Pływania Niemowląt znajduje się na www.pspn.org**
- Iwona Turant
członek Zarządu PSPN
Magdalena Dąbrowska-Gawrysiak
członek Zarządu PSPN
Jadwiga Halcj-Gębala
członek Zarządu PSPN