

Pływanie niemowląt i małych dzieci

kilka podstawowych informacji

Jeśli nie masz doświadczenia i nie wiesz jak ciekawie i bezpiecznie spędzić z dzieckiem czas na pływalni, wybierz zajęcia zorganizowane, które najczęściej prowadzone są z podziałem na grupy wiekowe.

Dla maluchów woda to raj - przez 9 miesięcy była ich domem. Dlatego najczęściej łatwo adaptują się one do zajęć na pływalni.

Zanim zdecydujesz się na wizytę na pływalni, skonsultuj się z lekarzem i upewnij, że u dziecka nie ma przeciwwskazań do zajęć w wodzie.

Zajęcia na pływalni dla najmłodszych trwają zazwyczaj ½ godziny. Jest to czas optymalny dla niemowląt. Starsze dzieci, jeśli po zajęciach nie są bardzo zmęczone i organizator daje taką możliwość, mogą pozostać chwilę dłużej już pod opieką wyłącznie rodzica.

Niemowlęta i dzieci w wieku poniemowlęcym potrzebują bliskości rodzica. Rozdzielenie może powodować uczucie niepokoju. Dlatego zawsze towarzyszy on dziecku podczas zajęć w wodzie. Ćwiczyć z dzieckiem może także inny opiekun, pod warunkiem, że dziecko dobrze go zna i ma do niego zaufanie.

Dzieci szybko się nudzą, dlatego doświadczeni instruktorzy dobierają różnorodne ćwiczenia dostosowane do możliwości rozwojowych dzieci i prowadzą zajęcia w odpowiednim tempie. Wykorzystanie szerokiej gamy kolorowych pomocy do pływania i zabawek sprawia, że łatwiej zmotywować dzieci do wykonywania ruchów lokomocyjnych w wodzie a zajęcia nie są monotonne.

Nie miej zbyt wygórowanych oczekiwań wobec dziecka i tempa nabywania przez nie umiejętności w wodzie. Zaakceptuj też fakt, że Twoje dziecko czasem może mieć gorszy dzień. Ciesz się wspólnie spędzonym czasem.

Zajęcia zorganizowane - grupowe, dają Twojemu dziecku szansę na kontakt z rówieśnikami już od najmłodszego wieku, a Ty masz możliwość poznania rodziców innych dzieci w podobnym wieku, dzięki czemu możecie wymieniać poglądy, wiedzę i spostrzeżenia dotyczące rozwoju dzieci i ich wychowywania. Takie znajomości często przeradzają się w przyjaźnię na całe życie. Wybierając się na zajęcia sprawdź, czy w szatniach znajdują się stanowiska do przebierania dzieci.

Nie karm dziecka minimum godzinę przed zajęciami. Jeśli dziecko karmione jest piersią, zdarza się, że mama podaje na krótko pierś nawet przed zajęciami, w celu uspokojenia lub przepojenia dziecka.

Przed wejściem do wody nie smaruj dziecka kremami ani oliwkami. Stosowanie tego typu specyfików przed zajęciami utrudnia potem pewne, stabilne podtrzymywanie dziecka w wodzie a także zanieczyszcza ją.

Przed wyborem szkoły pływania sprawdź, czy instruktorzy mają doświadczenie w prowadzeniu zajęć w wodzie z najmłodszymi a także czy czynnie poszerzają swoją wiedzę na temat pływania niemowląt.

Od 2006 roku działa w Polsce Polskie Stowarzyszenie Pływania Niemowląt. Jest to organizacja zrzeszająca instruktorów pływania. Poprzez organizację konferencji, warsztatów, kursów doszkalających czy seminariów PSPN stwarza możliwość zdobywania aktualnej wiedzy oraz wymiany poglądów, doświadczeń a także czerpania inspiracji do swojej pracy z maluszkami na pływalni.

Zalety pływania

Pływanie wspomaga rozwój psycho-ruchowy dziecka, stymuluje rozwój fizyczny dziecka oraz jego zmysłów, jest kolejnym doświadczeniem w poznawaniu świata.

Ćwiczenia w wodzie oddziałują na rozwój czucia równowagi i świadomości własnego ciała.

Środowisko wodne pozytywnie wpływa na układ krążenia i układ oddechowy, ćwiczenia w wodzie rozbudowują układ mięśniowy oraz poprawiają koordynację.

Wspólne pływanie rodzica z dzieckiem pogłębia więzi emocjonalne, buduje wzajemne zaufanie, daje poczucie bezpieczeństwa.

Zajęcia w grupie rówieśniczej wpływają korzystnie na rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny małego człowieka.

Częsta zmiana pozycji ciała w wodzie, wymusza prawidłowe napięcie mięśni posturalnych. Dzieci, które uczęszczały na zajęcia na basenie często w wieku późniejszym mają lepszą równowagę, koordynację, łatwiej wykonują złożone czynności ruchowe, lepiej adaptują się do nowych warunków, otoczenia. Są również bardziej otwarte na zabawy w grupie z rówieśnikami.

Dzięki wykonywaniu podczas zajęć na pływalni dużej ilości ćwiczeń, również naprzemiennych,

maluchy mają dobrze opanowany schemat swojego ciała, dobrze rozwiniętą motorykę dużą (np. machanie naprzemiennie rękami), co w przyszłości przełoży się na motorykę małą (np. pisanie).

Zmiany pozycji ciała w wodzie wpływają pozytywnie również na błędnik dzieci czyli ich równowagę. Maluchy będą mogły łatwiej

i pewniej zacząć czworakować czy chodzić dzięki dobrze funkcjonującym mechanizmom antygrawitacyjnym.

Zajęcia w wodzie wpływają również na spostrzegawczość dzieci i wyokrystalizowują celowość ruchów - nie każdy potrafi zlokalizować i złapać kaczuszką na falującej wodzie!)

Poniżej prezentujemy dwa spośród wielu sposobów podtrzymywania dziecka w wodzie. Można je wykorzystać podczas wspólnej zabawy z maluszkiem na pływalni. Pamiętaj, że podtrzymanie dziecka powinno być pewne ale nie „stalowe” tak by nie ścisnąć maluszka i nie ograniczać jego ruchów. Ważne jest by chwyt był dokładny i wykonywany zawsze w tensam sposób.

1. Podtrzymanie zwane "kielich" to ułożenie dziecka na brzuchu. Jego największym atutem jest kontakt twarzą w twarz rodzica z dzieckiem. Głowa rodzica i dziecka powinna znajdować się na tym samym poziomie, co umożliwia zarówno kontakt wzrokowy jak i werbalny. Szeroko rozstawione palce pod klatką piersiową dziecka dają pewne podparcie, kciuki skierowane do góry dodatkowo zabezpieczają przed wysłizgnięciem się, a złączenie nadgarstków rodzica da podparcie głowie dziecka. Poruszając się w ten sposób możemy kołysać dziecko na boki, "falować" góra dół lub poruszać się "wężykiem". To bardzo uniwersalne podtrzymanie, nadaje się zarówno dla niemowląt jak i dzieci 1,5- 2 letnich.



2. Podtrzymanie w leżeniu na plecach zwane „holowanie” to pozycja, w której ręce rodzica są ułożone na plecach maluszka, a kciuki znajdują się na wysokości obojczyka. Złączenie przedramion daje dodatkowe oparcie głowie dziecka. Jest to ułożenie wykorzystywane głównie w ćwiczeniach z niemowlętami, gdyż starsze dzieci często takiej pozycji na plecach nie akceptują. Nachylając się nad dzieckiem możemy nawiązać kontakt wzrokowy z dzieckiem, co z pewnością pomoże mu się rozluźnić. Ten sposób podtrzymywania świetnie kształtuje czucie wody. W celu uatrakcyjnienia tej pozycji możemy poruszać ciałem maluszka wykonując ruchy "wężykiem".



Stosując wszystkie chwyt i podtrzymania należy zwracać uwagę na poprawność ich wykonania. Dawać dziecku tylko tyle wsparcia, ile to niezbędne. Dawać mu szansę, by mogło czuć się w niej jak najbardziej swobodnie. Pozwoli to dziecku poczuć działanie wody na jego ciało, dając możliwość szybkiego nauczenia się prawidłowego układania ciała w wodzie i przemieszczania się w niej.

Zapraszamy do udziału w zajęciach na pływalni!

Wykaz Szkół Pływania Niemowląt, których instruktorzy zrzeszeni są w Polskim Stowarzyszeniu Pływania Niemowląt można znaleźć na www.pspn.org

przygotowały:
Iwona Turant - członek zarządu PSPN
Jadwiga Haj-Gębala - członek zarządu PSPN
Magdalena Dąbrowska-Gawrysia - członek zarządu PSPN