

## *O plávaní*

### **Čo rozumieme pod pojmom „plávanie“ novorodencov a dojčiat?**

Pre dieťaťko je voda prirodzeným prostredím, v ktorom sa v prvých mesiacoch života dokáže pohybovať omnoho jednoduchšie než na suchej zemi. Už samotná možnosť pobytu vo vode, ktorá nechladí a má optimálnu teplotu, znamená pre každé dieťa možnosť spontánneho vyžitia. Takého aktivity sú vždy pre deti najzdravšie a najprospešnejšie.

Plávanie je výraz, pod ktorým si takmer všetci vybavujeme udržanie sa na hladine so schopnosťou sa po nej presúvať. Avšak pojem „plávanie“ novorodencov a dojčiat nie je myslený v pravom slova zmysle. Nejde vôbec o to naučiť dojčatá plávať. U najmenších detí ide predovšetkým o radostnú hru rodičov s deťmi vo vode, ktorá pozitívne stimuluje u dojčiat pohybovú aktivitu a tá je nevyhnutná pre zdravý vývoj ľudského organizmu. Samozrejme dojčenské „plávanie“ má veľký význam pre neskoršiu výuku plaveckých spôsobov. Dieťa asi do 3 rokov nie je schopné naučiť sa plávať plaveckým štýlom. Jednak telesné proporcie malých detí neumožňujú pohyby čistých plaveckých spôsobov a jednak dieťa až okolo 2 roku je schopné porozumieť príkazu a splniť ho. Ak teda hovoríme o „plávaní“ dojčiat a batoliat, rozumieme pod ním skôr hru dieťaťa a rodiča. Dieťa si buduje pozitívny vzťah k vode a teda je motivované neskôr si plavecké štýly osvojiť. Zo skúsenosti vieme, že najväčšie problémy pri výuke plávania majú staršie deti so strachom. Boja sa ponoriť tvár, vydýchnuť do vody, ľahnúť si na ňu. Preto sa v lekciách „plávania“ dojčiat a batoliat zameriavame práve na zvládnutie týchto základných plaveckých zručností. V jednotlivých na seba nadväzujúcich lekciách sa dieťa naučí zadržať dych, vydýchnuť do vody, splývať na brušku a chrbátiku, padat' a neskôr skákať do vody, potápať sa a orientovať sa pod vodou. Celá výuka je robená hravou a nenásilnou formou. To všetko prostredníctvom riekaniek, básničiek, hračiek, detských plaveckých pomôcok, hier a činností z ktorých majú deti radosť.

### **Význam „plávania“ novorodencov a dojčiat**

„Plávanie“ novorodencov a dojčiat má veľký význam pre ich ďalší vývoj. Voda je priateľským a známym prostredím už z obdobia vnútro maternicového vývoja. Nadľahčuje a umožňuje dieťaťku vykonávať pohyby zodpovedajúce jeho povahe a nálade. Vďaka plávaniu sa u dieťaťka prirodzeným spôsobom môžu posilňovať rôzne svalové skupiny, ktoré by ste na „suchu“ posilňovali omnoho náročnejšími cvikmi, ktoré bábätko zvyčajne nerobí s radosťou.

Zameranie kurzov nie je len vo vzťahu k plávaniu, ale hlavne k všestrannému rozvoju dieťaťa. Program v sebe zahŕňa také prvky, ako je rozvoj integrity rodičov a detí, rozvoj sociálneho správania v kolektíve, ale aj podporovanie osobností každého dieťaťa a zvlášť. Nesporný je rozvoj pohybových schopností, telesnej kondície, získavanie návykov smerujúcich k pravidelnému športovaniu. Detská sauna a otužovacie činnosti znižujú náchylnosť detí k rôznym ochoreniam, ktorých spoločným menovateľom býva zmena teploty (nádhly, chrípky a pod.). V kombinácii s rehabilitáciou sa dosahujú veľmi dobré výsledky pri liečení telesne postihnutých, detí s odchýlkami neuropsychického vývoja alebo ľahkými mozgovými disfunkciami a taktiež pri liečení detí s chronickými ochoreniami horných dýchacích ciest.

Program ako celok vo svojich určitých etapách zabezpečuje aj psychickú relaxáciu všetkých zúčastnených.

**Pravidelný pobyt vo vode podporuje:**

- Správny psychomotorický vývoj detí
- Prehĺbenie citových väzieb medzi rodičmi a dieťaťom
- Deti získavajú cit pre vodu
- Deti trpia menej bolesťami bruška
- Zlepšuje obehové a funkčné parametre organizmu
- Významný vplyv na podporu imunitného systému
- Zlepšuje otužilosť a pohybové schopnosti
- Ovplyvňuje srdcovo cievny systém
- Zlepšuje vitálnu kapacitu pľúc
- Zlepšuje črevnú peristaltiku
- Jedna z mála pohybových aktivít pre deti do jedného roka
- Zlepší sa spánok dieťaťa
- Zmenšujú sa chronické problémy dýchacích ciest