

# PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT !

Bazén v Centru trvalého zdraví Cordeus a.s., Na Dlouhém lánu 11, Praha 6

Plavání dětí od 6 měsíců do tří let je činnost ve vodě spojená především s hrou. Pomocí her, říkanek, písniček, mazlením, hlazením a milým úsměvem je dítě vráceno do vodního prostředí, které mu bylo blízké v době nitroděložního života. Je to velmi prospěšná a krásná činnost. Přináší totiž radost dětem i rodičům. Při této pohybové aktivitě dítě velmi intenzivně vnímá přítomnost rodiče s vědomím, že se na něj může plně spolehnout. Tyto pocity, podporované těsným tělesným vzájemným kontaktem vytvářejí pevný vztah důvěry a respektu. Děti se přirozenou a hravou formou postupně učí základním plaveckým dovednostem, které musí zvládnout každý, kdo se chce naučit plavat. Naučí se splývat v poloze na zádech i na bříšku, vydechovat do vody, skákat, s úsměvem se potápět a orientovat pod vodou. Především však získají cit pro vodu, který je důležitý pro samotný pohyb ve vodě a nezbytným předpokladem pro pozdější výuku plavání. Zdraví a přirozený vývoj dítěte je jedním z hlavních cílů tohoto plavání. Děti při pobytu ve vodě uvolňují přetížené svaly a používají svalové skupiny, které běžně nezapojují. Některé zdravotní pojišťovny již pochopily význam kojeneckého plavání a poskytují rodičům příspěvek na uhrazení kurzovního plavání miminek.

Plaveme v hezkém, moderním prostředí, bazén je útulný a splňuje všechny hygienické normy. Najdete zde jiskrnou, čistou a velice příjemně teplou vodu, která je vytemperována až na 30°C, upravena ozonizací a částečnou chlorací. Při výuce je možné navíc využít i vířivou vanu o teplotě vody 37°C, na kterou se děti obvykle těší nejvíce. Samozřejmě je prakticky vybavená aklimatizační místnost, sloužící k přebalení a nakrmení dětí, odpočinku, hře a vzájemné výměně zkušeností či příjemná restaurace, jejíž součástí je také dětský koutek. Přes léto lze využívat posezení na terase s překrásným výhledem na Prahu – venkovní dětský koutek je rovněž k dispozici. Kurzy probíhají pod odborným vedením akreditovaných lektorek.

## Význam plavání

- prohloubení vzájemného porozumění a citové vazby mezi rodičem a dítětem
- fyzické otužení organismu - plavající děti jsou v porovnání s dětmi, které neplavou prokazatelně otužilejší a zdravější
- podpora psychomotorického vývoje
- rozvoj rovnováhy, koordinace pohybů a orientačních schopností dítěte



- význam pro záchranu života - pokud dítě, které pravidelně plave, spadne do vody, reaguje většinou klidně a nenastává šoková reakce
- zpestření denního režimu rodičů i dětí
- podpora trávení a spánku dítěte
- příprava na vstup do kolektivu - děti si postupně a nenásilně zvykají na kolektiv dětí a lidí kolem sebe
- dítě se učí spolupracovat, soustředit, je bystřejší
- kojeneckým "plaváním" dosahujeme v kombinaci s rehabilitací velmi dobrých výsledků i při léčení tělesně postižených miminek s lehkými odchylkami neuropsychického vývoje nebo lehkými mozkovými dysfunkcemi či s chronickým onemocněním horních cest dýchacích



### Kdy začít a proč?

Nejlépe od narození (domácí vaničkování), kdy je dítě na vodu přirozeně adaptováno a nemá z ní strach. Dítě je ve vodě nadlehčováno, tím se daleko snadněji pohybuje a lépe rozvíjí. Rodiče získají včas cenné informace v oblasti správné manipulace s dítětem a jeho psychomotorického vývoje. V případě, že nemáte možnost začít domácím vaničkováním, je ideální začínat kolem 6.měsíce. V prvním roce dítě prochází nejbouřlivějším vývojem a první dny, týdny, měsíce a roky života jsou nejdůležitějším obdobím v životě člověka, kdy se formuje základ citů, vztahů a návyků. Chvilky strávené s dětmi jsou ty nejpříjemnější. Radost a smích dětí jsou tou největší odměnou pro rodiče. V našich kurzech se snažíme vytvořit příjemné chvíle strávené hraním a učením ve vodním prostředí spolu s rodiči. V každé lekci plavání si hravou formou děti zacvičí, zadovádí a naučí se novým věcem a plaveckým dovednostem. Hlavním cílem našich kurzů je vybudovat u kojenců, batolat a předškoláků kladný vztah k vodě, naučit se formou her potápět, skákat do vody a základy plavání. Pohyb ve vodě je doprovázen říkankami, básničkami a písničkami, které děti i rodiče motivují k lepším plaveckým výkonům.



### Proč je plavání batolat tak přínosné?

Plavání rodičů s dětmi je jediná vhodná pohybová aktivita pro děti již od šestinedělí (domácí vaničkování). Kurzy plavání kojenců napomáhají v psychomotorickém vývoji batolat, kojenců i starších dětí. Rovněž mají kladný vliv na zdraví, otužování, dýchání, podpurný aparát, trávení a spánek dítěte. Výzkumy prokázaly, že pobyt kojenců a malých dětí ve vodě má také stimulační efekt na zvýšení koncentrace, pozornosti a vnímání schopností. Mimo zdravotní aspekty utužuje vztah a důvěru dítěte k rodiči.

Kurzy jsou otevírány následující:

- podzimní (září – prosinec)
- zimní (leden – březen)
- jarní (duben – červen)
- prázdninové (červenec – srpen)

Přijďte si s dětmi zaplavat do Centra trvalého zdraví Cordeus a.s. Na Dlouhém lánu 11 v Praze 6.

