

# Zajęcia dla dzieci w wodzie – pływanie niemowląt

Niezależnie od tego, czy zdecydujemy się pójść z naszą pociechą na pływalnię, czy samemu chlapać się z dzieckiem w wannie w domu, każdy rodzic przyzna, że dzieci uwielbiają wodę, a wspólne zabawy z rodzicami niosą maluchom ogromnie dużo radości.

W wannie można myć się, chlapać, ćwiczyć i jest ona również miejscem zabaw oraz relaksu dla malucha.

Lekarze oraz terapeuci stwierdzili, że właściwości wody mają korzystny wpływ na rozwój psychoruchowy dziecka.

Ćwiczenia w wodzie:

1. aktywizują cały układ kostno-stawowo-mięśniowy dziecka,
2. wyrównują napięcie mięśniowe, wspomagają proces rehabilitacyjny u dzieci np. z asymetriasami czy z podwyższonym napięciem mięśniowym,
3. stanowią doskonały relaks dla malucha zarówno fizyczny jak i psychiczny,
4. wzmacniają więzi emocjonalne rodzica z dzieckiem,
5. powodują, że dzieci stają się odważniejsze, bardziej samodzielne i ciekawsze świata,
6. dają maluchowi możliwość samodzielnego poruszania się szybciej w wodzie niż na lądzie,



7. wpływają na szybsze osvajanie się ze zmiennym środowiskiem, co powoduje łatwiejsze przystosowywanie się do nowych sytuacji,

Kończąc pozytywnie cykl ćwiczeń osvajających z wodą w wannie, czy w wannie można zapisać się z maluchem na zajęcia na pływalni.

Przed przystąpieniem do kursu podstawą jest wizyta u lekarza, wywiad ogólny u pediatry. Jeśli lekarz stwierdzi, że nie ma przeciwwskazań rozwojowych, medycznych, dziecko jest zdrowe i sprawne, można zacząć z nim zajęcia. Istotne jest również

to, by dziecko było przynajmniej po podstawowych szczepieniach. Malec powinien umieć również samodzielnie trzymać główkę, by w bezpieczny sposób móc wykonywać z nim ćwiczenia polegające na zmianie pozycji ciała np. z leżenia na brzuchu do przejścia do leżenia na plecach. Waga malucha powinna wynosić około 7 kg, by malec nie miał problemu z zaakceptowaniem temperatury wody (optymalna 32–33 st.C)

Pamiętajmy, że rozwój dziecka uwarunkowany jest dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego, co znajduje swój wyraz w stopniowym doskonaleniu umiejętności ruchowych i właściwym reagowaniu na różnorodne bodźce płynące z otoczenia.

Odpowiedni dopływ bodźców już w okresie życia płodowego, (co ma miejsce w prawidłowo przebiegającej ciąży) i właściwa opieka rodziców zapewniają dziecku proces dojrzewania.

Rozwój polega na stopniowym uczeniu się coraz bardziej złożonych czynności ruchowych i kontroli ciała dzięki rozwojowi reakcji prostowania i równowagi oraz dostosowywaniu zmian napięcia mięśni w ich antygravitacyjnym działaniu w coraz wyższych pozycjach. Doznania płynące z wykonywanych przez dziecko ruchów umożliwiają mu coraz lepsze poznawanie własnego ciała, jego granic i najbliższego otoczenia. Dziecko przebywające w tonie matki ma możliwość poruszania się, woda dostarcza całego repertuaru czynników



podbudzających, dodatkowo jego ciało znajduje się w przestrzeni wolnej od działającej siły ciężenia. Dzięki temu dziecko dostrzega swoje ciało i swój ruch, intensywniej niż na lądzie.

**Wszystko to co się działo w życiu płodowym zostało zakodowane przez dziecko i może być znów zaktywizowane podczas ćwiczeń na pływalni. Ważnym elementem jest odpowiedni dobór ćwiczeń i zadań dla malucha, by wpłynąć pozytywnie na jego rozwój dzięki stopniowaniu trudności wykonywanych czynności.**

W zajęciach mogą uczestniczyć dzieci z różnymi wadami wrodzonymi i upośledzeniami psychoruchowymi. Najczęściej spotykamy maluchy z zespołem Dawna, z porażeniem mózgowym, uszkodzonymi splotami barkowymi z asymetrią, niewidome czy z astmą, która nie zawsze jest przeciwwskazaniem do pływania. Klimat wilgotny sprzyja oddychaniu – zwiększa się pojemność życiowa płuc dziecka. Dziecku wyrównuje się poziom oddechu stresogenego – uczy się prawidłowego rytmu oddechowego.

Niektórzy lekarze mówią, że opary z chloru czy ozonu mogą być szkodliwe, to wszystko jest indywidualne i nie zostało udowodnione naukowo. Inni podkreślają, jednak, że więcej korzyści przyniesie ruch w wodzie i to jest najcenniejsze. Jeżeli mamy wątpliwości i nie mamy pewności, czy zajęcia są wskazane dla naszego dziecka – ostateczną decyzję musi podjąć rodzic wraz z lekarzem.

W Polsce najczęściej zaczyna się zajęcia z dziećmi trzymiesięcznymi. W tym wieku dziecko zgodnie z rozwojem ontogenetycznym powinno osiągnąć prawie całkowity wyprost kręgosłupa (nie będzie już tak bardzo skulone jak noworodek), stawy malucha stają się stawami kulistymi, co daje możliwość wykonania dziecku bezpiecznie ćwiczeń w możliwym zakresie ruchów.

Jednym z ćwiczeń, które będą wykonywać rodzice z maluchami podczas zajęć na pływalni są zanurzenia. Budzą one zawsze wiele emocji. Dr Lilli Arendt wykładowcy German College of Sport Science w Kolonii przeprowadzała badania na temat wyrównywania tętna rodzica i dziecka podczas zajęć pływania niemowląt. Okazało się, że rodzice na początku lekcji zachowywali się bardzo nerwowo, przenosząc często swój strach na dzieci. Dzieci reagowały niepokojem i płaczem. Dopiero na piątych zajęciach tętno rodzica normalizowało się, co wpływało również uspokajająco na dzieci. W takiej sytuacji, gdy dziecko nie płakało i było zadowolone



przez całe zajęcia można przystąpić do próby zanurzenia. Można również skorzystać z testu dr Lilli Ahrendt. Test polega na tym, że polewa się dziecku głowę kubkiem wody. Jeśli dziecko odruchowo zamknie usta i nie będzie płakało, można założyć, że maluch jest gotów na „nurka”.

Dzieci uczą się również samodzielności w poruszaniu się w wodzie, wchodzenia i wychodzenia z basenu bez asysty osób starszych. Zdobędą doświadczenie ułożenia swojego ciała w wodzie w różnych pozycjach takich, które nie są możliwe na lądzie. Nauczą się tolerować wodę na rękach, buzi oraz zdobędą umiejętność całkowitego zanurzenia się. Odkryją własną niezależność w poruszaniu się w wodzie bez pomocy rodziców. Będą potrafiły bezpiecznie zachowywać się nad wodą. Uczy się współdziałania z osobą ćwiczącą, integracji w grupie z innymi dziećmi, co dla dzieci stanowi dobre przygotowanie przed przedszkolem. Poprzez zabawę oswoją się z wodą, nauczą się pewnie w niej zachowywać oraz cieszyć się ze środowiska wodnego. Poprzez ćwiczenia ruchowe wzmocnią swój układ mięśniowy, oddechowy oraz wpłyną na rozwój koordynacji wzrokowo ruchowej.

Rodzice natomiast nauczą się:

- bezpiecznego poruszania się i trzymania dziecka w wodzie.



- pomagania dziecku zdobywać nowe doświadczenia, zachęcać do ich pogłębiania.
- wspólnego prowadzenia aktywnego trybu życia od pierwszych miesięcy życia pociechy.
- traktować swoje dziecko jako indywidualną jednostkę, rozumieć etapy jego rozwoju, obserwować zmiany psychoruchowe i społeczne.
- nigdy nie być zbyt wymagającym.
- stworzyć dziecku odpowiednie warunki, zapewnić poczucie bezpieczeństwa i swobody na zajęciach.
- cieszyć się razem z dzieckiem ze wspólnych sukcesów i pocieszać w przypadkach drobnych porażek.

**Należy również pamiętać, że dzieci najwięcej uczą się mając poczucie bezpieczeństwa i akceptacji tego, co robią. Ważne jest to, by rodzic uczestniczył w zajęciach z entuzjazmem i zaangażowaniem równym dziecku.**

Przeciwwskazania do pływania:

- ostre infekcje dróg oddechowych, przewodu pokarmowego
- niektóre choroby skóry
- uczulenie na ozon
- nawracające zakażenia i przewlekłe choroby układu moczowego
- nasilony refluks żołądkowo-przełykowy
- niektóre przewlekłe choroby płuc
- nawracające zapalenia ucha środkowego
- nie powinno się też chodzić na basen przez kilka dni po przebyciu infekcji.

**Pamiętajmy, że wyżej wymienione schorzenia mogą stanowić tymczasowe przeciwwskazanie do ćwiczeń i po ustąpieniu choroby można znów przystąpić do zajęć.**

Magdalena Dąbrowska  
Adademia Ruchu

Zdjęcia: Wojciech Surdziel  
www.wosu.pl