



ABC PŁYWANIA NIEMOWLĄT

POSEJDON SZKOŁA PŁYWANIA- PAULINA ADAMCZYK

SPIS TREŚCI



03 O MNIE

**04 AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
A ROZWÓJ DZIECKA**

**06 KORZYŚCI Z ZAJĘĆ
W WODZIE**

09 PIERWSZE ZAJĘCIA

**11 ZAJĘCIA
ZORGANIZOWANE**

**13 CO SPAKOWAĆ
NA BASEN?**

**15 PIERWSZE WEJŚCIE
DO WODY**

O MNIE



Nazywam się Paulina Adamczyk, jestem absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, nauczycielem, ratownikiem wodnym, instruktorem: pływania, pływania niemowląt, Aqua-aerobik oraz Nordic Walking. Pracuję w szkole oraz prowadzę swoją szkołę pływania Posejdon.

Zajęcia z niemowlakami prowadzę od 2016 roku. Przez ten okres miałam przyjemność poznać wiele wspaniałych maluszków i nabyć cennego doświadczenia.

Zazwyczaj przed pierwszą wizytą na basenie ze swoją pociechą rodzice zastanawiają się w jaki sposób się do niej przygotować. W celu rozwikłania tego problemu postanowiłam stworzyć mały poradnik w formie ebooka, który pomoże Wam drodzy rodzice, rozwiązać wątpliwości przed pierwszym wejściem z bobasem do wody.

Aktywność
ruchowa
i rozwój
dziecka



Aktywność ruchowa a rozwój dziecka

Uczenie się, myślenie, inteligencja i kreatywność, są wynikiem nie tylko pracy mózgu, ale też całego ciała. Dziecko musi się ruszać już od pierwszych tygodni życia, aby zacząć myśleć, uczyć się, tworzyć. Jedną z najlepszych form aktywności jaką możesz zaproponować swojemu maluszkowi są zajęcia w wodzie.

W oczekiwaniu na rozwój przeróżnych zdolności swojej pociechy, pamiętaj by nie zaniedbać żadnego etapu jego wzrostu, zaczynając od najwcześniejszego czyli niemowlęcego. Nie możesz się ograniczać jedynie do czynności pielęgnacyjnych, karmienia czy zapewnienia wygodnego łóżeczka. Okres niemowlęcy jest wyjątkowy i niepowtarzalny jeśli chodzi o dynamikę rozwoju mózgu małego człowieka. Nie pozwól na przegapienie tego czasu.

Wszystkie aktywności podejmowane przez bobasa od pierwszych chwil życia, będą mieć wpływ na to jak poradzi sobie w następnych etapach rozwojowych. Jest to nie tylko doskonały sposób na wzmocnienie odporności, ale również łatwa droga do powodzenia w szkolnej edukacji.



Nasz rozwój jest uzależniony od czynników genetycznych i środowiskowych. O ile nie mamy wpływu na czynniki genetyczne, o tyle na te drugie mamy istotny. Rozwój twojego dziecka w dużej mierze będzie uzależniony od bodźców i aktywności jakie mu dostarczysz od pierwszych dni życia. Generuj i czerp radość ze wspólnych doświadczeń i działań.

Oczywiste jest, że ruch przeciwdziała takim zaburzeniom jak nadwaga i otyłość, wadom postawy czy chorobom sercowo-naczyniowym. Ruch poprawia ogólną wydolność i sprawność organizmu oraz wspomaga układ szkieletowo-mięśniowy. Uświadom sobie, że wszystko ma znaczenie nie tylko wśród starszych dzieci, ale również niemowląt. Im szybciej zaczniesz stymulować malucha do ruchu, tym bardziej zwiększysz powodzenie na zdrowy rozwój.

Może tego nie wiesz, ale przez pierwszy rok życia dziecka jego mózg trzykrotnie się powiększa. Praca nad rozwojem mózgu polega na dostarczeniu mu jak największej ilości bodźców, w dużej mierze przez aktywność ruchową.



Korzyści z zajęć w wodzie



Wielu osobom pływanie kojarzy się przede wszystkim z umiejętnością zwiększającą poczucie bezpieczeństwa w środowisku wodnym, dyscypliną sportową lub formą rekreacji. Aktywność w wodzie to przede wszystkim droga do zdrowego rozwoju dziecka.

Wodna profilaktyka to mniej chorób

Każdy rodzic pragnie, by jego dziecko było zdrowe. Z tego powodu stara się zmniejszyć ryzyko różnych zachorowań i dolegliwości na które jego pociecha będzie narażona w kolejnych etapach rozwoju. Wizyty na basenie to doskonały sposób na hartowanie małego organizmu. Termoregulacyjny układ niemowlaka jeszcze nie jest właściwie rozwinięty, więc przebywanie na basenie, czyli w warunkach zmiennej temperatury uodparnia dziecko.

Zdrowy układ oddechowy

Wchodząc z dzieckiem do wody chłodniejszej o kilka stopni od temperatury ciała pobudzasz jego układ oddechowy i układ krążenia. Zanurzenie bobasa pobudza mięśnie międzyżebrowe i zwiększa zakres ruchomości jego klatki piersiowej. Głębokie oddychania maluszka przyczynia się do zapobiegania chorobom górnych dróg oddechowych.



Siła i sprawność

Wykonywanie ćwiczeń w wodzie wspomaga prawidłowy rozwój aparatu ruchowego. Wzrastająca przy tym wytrzymałość kości i zwiększająca się mobilność stawów pozwalają na rozwijanie zdolności motorycznych takich jak szybkość, wytrzymałość, siła czy zręczność. Ćwiczenia w wodzie przekładają się na sprawniejsze czworakowanie czy chodzenie. Mali pływacy lepiej kontrolują swoje ruchy, dzięki czemu wzrasta prawdopodobieństwo, że szybciej od rówieśników opanują inne umiejętności.

Koordynacja wzrokowo-ruchowa

Przez “odciążenie” z jakim spotykamy się dzięki mniejszemu działaniu grawitacji w wodnym środowisku bobas czuje, że pojawiają się dla niego nowe możliwości ruchowe. W kontrolowany sposób pozwalamy dziecku na doświadczanie nowych sytuacji ruchowych, wykonujemy ćwiczenia z różnymi przedmiotami, dzięki czemu wzmacniamy jego koordynację wzrokowo-ruchową.

Prawidłowy metabolizm

Spędzony na basenie czas wpływa również korzystnie na metabolizm. Woda “wyciąga” i pobudza apetyt. Ponadto wodna aktywność wspomaga perystaltykę jelit i poprawia sen maluszków.





Pierwsze
zajęcia

Kiedy wybrać się na pierwsze zajęcia?

Zajęcia na basenie prowadzę dla maluszków od 3 miesiąca życia. Warunek jest taki, że dziecko powinno potrafić kontrolować ruchy swojej głowy- unosić ją samodzielnie, obracać na boki.

Przed zajęciami

Przed pierwszą wizytą warto udać się i zasięgnąć opinii pediatry. Teoretycznie każde niemowlę może korzystać z basenu, aczkolwiek trzeba pamiętać, że istnieją określone przeciwwskazania. Najczęstszymi są:

- choroby skóry
- choroby zakaźne wieku dziecięcego
- podwyższona temperatura
- uczulenie na chlor
- zakażenia i przewlekłe choroby układu moczowego
- biegunka
- refluks żołądkowo-przełykowy
- ostre infekcje górnych dróg oddechowych
- silny katar
- nawracające zapalenia ucha
- niektóre wady serca

Każda z wymienionych przypadłości może odmiennie przebiegać i niewykluczone jest, że w przypadku łagodnych objawów wizyty na basenie są możliwe, ale ostateczną decyzję powinien podejmować lekarz.

Zajęcia zorganizowane



Biorąc udział w grupowych zajęciach zorganizowanych masz pewność, że jako instruktor prowadzący zajęcia z niemowlakami od kilku lat mam wiedzę na ten temat i wiem jak po kolei postępować z małym pływakim. Dzięki doświadczeniu w pracy z maluszkami odpowiednio reaguję i podejmuję działania adekwatne do potrzeb dziecka. Pokażę Ci i wyjaśnię każde ćwiczenie, opowiem co ma na celu i czego uczy. Twój mały skarb będzie bezpieczny. Dzieci spotykając się ze sobą w wodzie socjalizują się. Poznają świat przez obserwację i powtarzanie, dzięki zajęciom grupowym uczą się od siebie nawzajem.

Jak prowadzę zajęcia?

Zajęcia odbywają się w grupach podzielonych przez kryterium wiekowe. Trwają 30 minut z częstotliwością raz w tygodniu. Każde zajęcia rozpoczynają się od powitania i przedstawienia się i swoich pociech, dzięki czemu podczas ćwiczeń łatwiej mi komunikować bezpośrednio z daną osobą. Po przywitaniu przechodzimy do zadań, które są na bieżąco modyfikowane i urozmaicane. Nie może zabraknąć kolorowych bodźców w postaci piłeczek i zabawek. Lekcje odbywają się grupowo, ale każde dziecko traktowane jest w indywidualny sposób. Zajęcia zawsze kończą się piosenką i pożegnaniem w kole.



Co spakować
na basen?



Dla maluszka:

- pieluszka przeznaczona do pływania, to taka która nie pęcznieje pod wpływem wody, można je kupić np. w Rossmann,
- pieluszka tetrowa do położenia podczas przebierania na przewijak,
- pieluszka zwykła do założenia po zajęciach,
- ręcznik lub szlafrok do otulenia dziecka w drodze między basenem a szatnią, warto wziąć 2 sztuki,
- zabawkę, pomoże dziecku się zająć podczas czynności pielęgnacyjnych w szatni,
- kosmetyki- te które używasz na co dzień w domu do pielęgnacji dziecka po kąpieli,
- picie i przekąski- mały pływak na bank będzie głodny po wodnej przygodzie,
- zestaw “awaryjny” ubranek na przebranie.

Dla rodzica:

- strój kąpielowy,
- ręcznik,
- klapki,
- czepek,
- okulary do nurkowania,
- suszarka.

Pierwsze wejście do wody



Wejście do wody

Przed wejściem do wody należy skorzystać z natrysku. Trzymając dziecko w jednej ręce drugą ustaw sobie temperaturę wody, następnie polejcie się nią. Pamiętaj by nie smarować dziecka oliwką lub kremem przed zajęciami, ponieważ utrudnia to jego trzymanie. Pozbądź się biżuterii. Drogę z szatni na zajęcia pokonuj z owiniętym w ręcznik bobasem, będzie mu cieplej. Podczas pierwszego spotkania malucha z taką ilością wody pozwól mu oswoić się z nowymi warunkami. Spokojny rodzic w wodzie to spokojne dziecko. Przytulaj swoją pociechę tak, jak robisz to w domu. Sprawia to, że będzie się czuła bezpiecznie. Opowiadaj co znajduje się wokół, uśmiechaj się dużo i całuj. Chcąc uniknąć zdziwienia i stresu dziecka, który pierwszy raz zobaczy Cię w czepku, załóż go kilka razy w domu przed przyjściem na basen. Dzięki temu przyzwyczaić się do Twojego nowego wyglądu. Możesz przy tym opowiadać maluchowi, że tak będzie wyglądać mama/tato w wodzie.





Drogi Rodzicu,
masz przed oczami
eBook, który został
stworzony z sercem
i dbałością.
Mam nadzieję, że
pomoże Ci
w przygotowaniu się
do przygody
ze swoim maluchem
w wodzie.

Paulina



posejdonszkolaplywania



790 364 679



posejdon.szkolaplywania@gmail.com



posejdon_szkolaplywania



Parkowa 10, Proszowice

Do zobaczenia na basenie!