



Programele de înot sunt distractive și contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului

Rapid, fără frică și plin de curiozitate: iată cum poate fi caracterizat copilul dvs. încă din primii lui ani de viață. Pentru micuț, lumea reprezintă un spațiu fără limite, plin de provocări și experiențe interesante. În schimb, în ochii părinților, lumea poate fi plină de pericole, iar unul dintre acestea este reprezentat de apă. Cu toate acestea, efectele pozitive ale înotului asupra stării de sănătate sunt binecunoscute, de aceea este recomandat ca bebelușul să poată profita din plin de beneficiile apei.

Programele de înot dedicate nou-născuților și copiilor mici sunt prezente acum și în România, în cadrul clubului Baby Spa. Aici îi puteți oferi copilului dvs. posibilitatea de a participa la ședințe de înot desfășurate sub stricta supraveghere și îndrumare a personalului specializat și cu experiență în domeniu. Înotul îl va capacita pe micuț cu abilități speciale de a răspunde diferitelor situații ivite în mediul acvatic.

Programele de educație acvatică pentru copiii mici sunt menite să-i ajute să se familiarizeze cu apa și să capete încredere în bazin, prin participarea la o serie de activități acvatice sigure și plăcute. Prin joc și explorare, beneficiind de susținere și încurajare permanente, copiii își vor dezvolta deprinderile de bază ale înotului. Așteptările programului și metodele de predare utilizate sunt adecvate stadiilor de dezvoltare ale prichindeilor, propunându-și să reflecte competențele fizice, sociale, emoționale și intelectuale ale copiilor mici și preșcolari.



Înotul poate fi prima activitate organizată a copilului mic în minunata călătorie pe care o întreprinde în viață

Ca peștele în apă!

FOTO: WWW.BABYSPA.RO

ÎNVĂȚĂM LUCRURI NOI!

Experiența acvatică le asigură copiilor un nou mediu de învățare, cu o mulțime de beneficii. Este important ca metodele de familiarizare cu apa să-i ajute pe copii să-și dezvolte sentimentul propriei competențe.

Creșterea unui copil este cea mai importantă sarcină din viața unui adult, de aceea, o creștere inteligentă, prin alegerea celor mai bune variante, este necesară pentru a oferi copilului un start bun în viață.

Programele desfășurate în apă produc o serie de efecte stimulatoare asupra creșterii și dezvoltării fizice și psihomotorii. Au potențialul de a stimula dezvoltarea inteligenței și a capacității de concentrare, a vigilenței și abilităților de percepție ale copilului. Înotul

îmbunătățește capacitatea de coordonare, crește imunitatea și susține buna funcționare a aparatului cardio-respirator. Fluiditatea și finețea exercițiilor în apă au influență asupra calității somnului care urmează acestor lecții. În plus, sunt stimulate reflexele de conducere a mișcărilor, așadar bebelușii vor avea o dezvoltare motorie armonioasă.

PRIMA ORĂ DE ÎNOT

Înotul timpuriu crește încrederea de sine și independența copilului, datorită mișcărilor libere executate în apă și care nu sunt posibile în mediul terestru.

Vârsta la care copiii se integrează în acest program este foarte importantă. Primele luni de viață reprezintă o perioadă în care se pot

Avantajele înotului

obține cele mai bune rezultate imediate, dar și pe termen lung. Până la șase luni, reflexele primare, printre care și cel de apnee sau de scafandru, sunt păstrate. Nou-născutul plasat în apă își va continua dezvoltarea într-un mediu asemănător celui intrauterin, accelerând astfel dinamica evoluției bio-psiho-somatice. Copiii care fac simple mișcări acvatice își însușesc mai rapid mersul voluntar, în comparație cu cei care nu au beneficiat de această stimulare psihomotorie. Marele avantaj al unei ședințe acvatice îl reprezintă solicitarea scăzută a scheletului osos, ligamentelor și tendoanelor. Apa este un mediu protector și stimulant pentru copii de vârstă mică, datorită gravitației inexistente. În plus, programele în imersie dezvoltă activitatea perceptivă ca proces elementar de cunoaștere.

Orele de înot, desfășurate o dată sau de două ori pe săptămână în primii doi ani de viață reprezintă cea mai bună cale pentru dezvoltarea motorie a copiilor. Astfel, o stimulare corectă a reflexelor în mediul acvatic poate conduce la apariția unor mișcări similare și în mediul terestru.

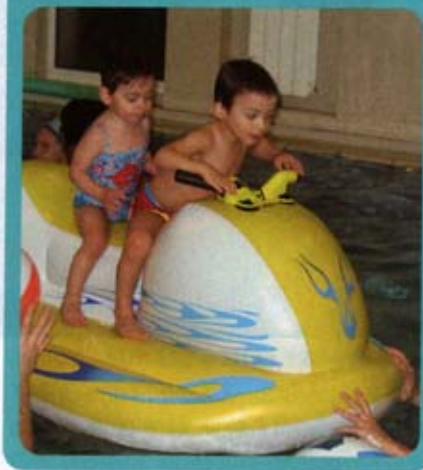
REFLEXUL DE IMERSIE

Nou-născutul reacționează folosind acest reflex atunci când este necesar. Pe măsură ce copilul crește, activitatea nervoasă este preluată de cortex și reflexele primare dispar. Sugarii mai mici de 6 luni își opresc involuntar respirația dar, pe măsură ce devin mai experimentați, o înlocuiesc cu mecanismul voluntar de control al respirației. Aceasta se întâmplă mai ales dacă le este formată obișnuința să primească și să recunoască un semnal.

Sugarul folosește reflexul de imersie pentru a proteja căile respiratorii de pătrunderea apei. Acest reflex innăscut nu se menține după vârsta de 6 luni. S-a dovedit că prin imersii repetate, în doar câteva săptămâni copiii mici învață să anticipeze și se pregătesc mental, oprind voluntar respirația.

La această vârstă, reflexul de imersie este puternic și sugarul mic poate avea un grad de dificultate în a-și relua respirația după o imersie. Acest lucru poate să dureze până la 10 secunde. Specialiștii consideră ca dvs. nu trebuie să neglijați acest aspect și să efectuați prima imersie a bebelușului doar sub supravegherea personalului calificat.

- 1 Copiii se bucură de experiențe senzoriale și motrice adecvate fiecărui stadiu de dezvoltare.
- 2 Micuții învață prin intermediul jocului și prin explorarea mediului acvatic din bazin.
- 3 Cei mici învață într-o ambianță sigură și relaxată, supravegheați de părinți și de profesorii de înot.
- 4 Prichindeii se angajează într-o activitate fizică regulată, în compania altor copii.
- 5 Ei își dezvoltă simțul autonomiei în apă și învață să se descurce și în mediul terestru.
- 6 Copiii se bucură de activitățile în grup și învață împreună cu ceilalți colegi din clasa de înot.



PRIMII COLEGI DE CLASĂ

Ceea ce se petrece în primii trei ani din viață, din punct de vedere al formării copilului, are efecte importante chiar și la maturitate. Înotul poate fi prima activitate organizată a copilului mic în călătoria pe care o întreprinde în viață.

Alegerea unui program acvatic pentru copilul dvs. îi poate oferi acestuia prima sa experiență socială în afara căminului. Micuții învață să se cunoască între ei și să își urmă-

rească micii colegi de clasă. Împreună cu părinții lor și sub stricta supraveghere a profesorilor de înot, copiii redescoperă mediul pe care doar de puțin timp l-au părăsit.

Lecția de înot este predată din punctul de vedere al copilului. Prioritatea este reprezentată de dezvoltarea fizică armonioasă și de stimularea celei psihomotorii, cu o învățare și perfecționare ulterioară a tehnicii de înot, în funcție de capacitatea de a înțelege noțiunile a copilului mic.

Fiecare grupă de vârstă are un anumit nivel de dezvoltare a capacităților motrice și, de aceea, anumite mișcări vor fi introduse doar atunci când vor putea fi asimilate de către copii cu ușurință și încredere.

UN SPORT SIGURI

Securitatea în cadrul ședințelor de înot este deosebit de importantă pentru bebeluși și copiii de vârstă mică. Cu cât copiii sunt înscriși mai devreme într-un astfel de program, cu atât mai devreme vor fi ei capabili să construiască o bază de abilități pentru a se proteja singuri.

Părinții sunt primii profesori ai copiilor. Ei le asigură suportul emoțional de care au nevoie pentru a se simți în siguranță. De aceea, prezența acestora în cadrul ședințelor este un factor important în asigurarea unui mediu cât mai familiar și lipsit de pericole pentru bebeluși și copii mici.

Prevenirea și siguranța sunt asigurate prin supravegherea permanentă a copilului aflat în apă, crearea unui mediu sigur și asigurarea de asistență medicală specializată, clubul Baby Spa având propriul cabinet medical.

Ședințele de înot destinate bebelușilor și copiilor mici includ nu numai elemente care sprijină dezvoltarea psihomotorie, ci și bunăstarea psihosocială. Copilul va fi mai isteț, cu o imunitate mai bună, dar în același timp va comunica mai bine și va fi mai bine adaptat la relațiile cu ceilalți copii.

Fiecare copil este privit ca un individ unic, căruia îi este permis să-și stabilească propriile limite pentru intensitatea și durata cu care poate să evolueze, dar și momentul în care vrea să treacă la următorul nivel.

Sursa: **Anca Grecu**
Manager Baby Spa, specialist în programe acvatice pentru nou-născut și copilul mic

www.babyspa.ro

Telefon: 0372 706 506