

# Něco



# navíc...

Zkušené instruktorky vedou děti k rozvoji základních plaveckých dovedností, včetně potápění, v souladu s nenásilným zapojením do dětského kolektivu.

Děti mají do 4. měsíce reflex zatajení dechu. Pokud se tento reflex upevňuje a nadále posiluje, dítě při potopení pod vodu reaguje klidně. Proto se tento reflex snažíme opět nalézt, procvičit a posílit.

Po každém plavání je důležitá péče o ouška, která mohou být u některých dětí náchylnější k infekci.

Po koupání zde zůstává voda a udržují se zde bakterie, které mohou způsobovat různá onemocnění. Je proto nutné, po každém koupání i plavání ouška vysoušet velkým smotkem vaty nebo buničiny. Vysoušení oušek je dobré provést opakovaně, např. ještě při krmení.



Vzhledem k tomu, že kojenec má sníženou termoregulaci (pomalu se adaptuje na změnu teploty), doporučujeme, abyste s dítětem po hodině plavání setrvali ještě nějaký čas v hale bazénu nebo v herně, která Vám jek dispozici.



Děti jsou ve vodě velmi klidné a spokojené. Pláč dítěte ve vodě může svědčit o narušeném imunitním systému (nemoc), změně denního režimu (probuzení dítěte na plavání) nebo o negativní zkušenosti spojené s vodou. K takovému dítěti přistupujeme individuálně. Nejlépe je se odpojit v bazénu od kolektivu a dítě upoutat hračkou a eventuálně se po chvíli znovu připojit. Pokud je nemožné dítě zklidnit, je lépe z hodiny odejít (narušení hodiny, „nakažení“ ostatních dětí).

K dispozici jsou hračky pomůcky, které jsou z různých materiálů, a proto mohou být rozdílných teplot a i to může být negativní zkušeností pro vaše dítě. Zabráníme tomu, když hračku nejprve namočíme do vody a tím získá teplotu, která je známa i dítěti.



## **Zdravotní význam kojeneckého plavání**

### Celkové prospívání

- posílení nejrůznějších svalových skupin
- zlepšení kvality spánku
- posílení imunity (kontakt s ostatními dětmi, teplotní výkyvy ...)
- neurychluje psychomotorický vývoj (neurychluje sed, stoj a chůzi dítěte)

### Psychika, citový a emoční vývoj dítěte

- úzký kontakt rodiče a dítěte (kontakt kůže – kůže)
- návod jak trávit příjemné chvílky s dítětem
- zapojení do dětského kolektivu
- nácvik hry

### Rehabilitační význam

- posílení srdečně-cévního systému
- posílení dýchacího systému
- otužování



Těší se na Vás kolektiv Plavecké školy PK Slávia VŠ Plzeň!