

E-PORADNIK

PAŹDZIERNIK “OSWAJAMY WODĘ”

Niemowlęta i dzieci do 4 lat - początkujące

SZKÓŁKA
Plum
PŁYWACKA

Pierwsze spotkanie z wodą



Dlaczego spokój jest ważniejszy niż postępy?

Pierwsze chwile w basenie to dla malucha zupełnie nowe doświadczenie. Inna temperatura, dźwięki, ruch wody i otaczający go ludzie mogą wywoływać wiele emocji. Dlatego na początku najważniejsze nie jest wykonanie ćwiczenia, ale stworzenie dziecku poczucia bezpieczeństwa.

Delikatnie, ale pewnie!



Dzieci są niezwykle wrażliwe na zachowanie swoich opiekunów. Wyczuwają napięcie ciała, zmianę tonu głosu i sposób, w jaki są trzymane. Kiedy rodzic jest zdenerwowany, dziecko również może poczuć się niepewnie.

Nie oznacza to jednak, że musisz być całkowicie pozbawiony stresu. Dla Ciebie to również może być nowe doświadczenie!

Wchodźcie do wody powoli, bez pośpiechu. Przytul malucha, rozmawiaj z nim, uśmiechaj się i pozwól mu spokojnie rozejrzeć się dookoła.

Pamiętaj, że jesteście w wodzie razem. Twoja obecność to nie tylko podtrzymywanie dziecka, ale przede wszystkim wspólne przeżywanie nowych doświadczeń.

Mała wskazówka PLUM: Nie licz wykonanych ćwiczeń. Zwróć uwagę na drobne sukcesy – spokojne wejście do wody, rozluźnione rączki czy pierwszy uśmiech. To właśnie od nich zaczyna się wodna przygoda!

Rodzic to bezpieczna przystań



Jak podtrzymywać dziecko i reagować na jego emocje?

W wodzie Twoje ramiona są dla malucha źródłem bezpieczeństwa. Ważne jednak, aby zapewniały mu nie tylko stabilność, ale również swobodę ruchu i możliwość poznawania nowego otoczenia.

Twój spokój ma znaczenie!



Kiedy się stresujemy, często nieświadomie mocniej przytrzymujemy dziecko. Zbyt ciasny chwyt może ograniczać jego ruchy i powodować dyskomfort.

Woda dzięki swojej wyporności pomaga podtrzymywać ciało. Dlatego stosuj stabilny, ale delikatny chwyt, dostosowany do wieku i umiejętności dziecka. Pamiętaj o odpowiednim podparciu głowy i tułowia oraz utrzymywaniu dróg oddechowych nad wodą.

Obserwuj, zamiast zgadywać.

Grymas, odwracanie główki, napięcie ciała czy płacz mogą oznaczać, że maluch potrzebuje odpoczynku. W takiej sytuacji przerwij ćwiczenie, przytul dziecko i wróć do spokojniejszej aktywności.

Nie każda trudna emocja wynika z kontaktu z wodą. Zmęczenie, głód, ząbkowanie czy intensywny etap rozwoju również mogą wpływać na samopoczucie malucha.



Woda wszystkimi zmysłami

Chłapanie, polewanie i pierwsze wodne odkrycia

Dla nas woda jest czymś zupełnie naturalnym. Dla malucha może być fascynującą nowością! Jej temperatura, dotyk, dźwięk i sposób, w jaki porusza się wokół ciała, dostarczają wielu nowych bodźców.



Pozwól dziecku odkrywać!

Zachęcaj malucha do chłapania rączkami, poruszania nóżkami i obserwowania fal. Możesz delikatnie polewać jego dłonie, ramiona, brzusek czy plecy, stopniowo przyzwyczajając go do kontaktu z wodą.

Kolejnym krokiem jest oswojenie twarzy. Zacznij od mokrych dłoni i niewielkich ilości wody na policzkach lub czole. Obserwuj reakcję dziecka i nie przyspieszaj, jeśli nie czuje się komfortowo.

Nie chodzi o to, aby maluch jak najszybciej zanurzył głowę. Najważniejsze, żeby kontakt z wodą kojarzył mu się z czymś przyjemnym i bezpiecznym.

Podczas zabawy dbaj o to, by dziecko nie nabierało wody do ust i nosa. Jeśli zacznie kaszleć lub się krztusić, przerwij aktywność i sprawdź, jak się czuje.

Mała wskazówka PLUM: Zamień kąpiel w wodną przygodę! Chłapanie, przelewanie wody i zabawy kubeczkami świetnie sprawdzą się również w domu.

Na brzuszku i na plecach

Pierwsze zmiany pozycji i poznawanie wyporności

Czy wiesz, że już sama zmiana pozycji w wodzie jest dla malucha ważnym doświadczeniem? Leżenie na brzuszku i pleckach pozwala poznawać możliwości swojego ciała, odczuwać wyporność i stopniowo rozwijać równowagę.



Na brzuszku – odkrywamy świat!

W tej pozycji dziecko może obserwować otoczenie, sięgać po zabawki i poruszać nóżkami. Rodzic zapewnia odpowiednie podtrzymanie głowy i tułowia, pilnując, aby twarz pozostawała nad powierzchnią wody.

Możecie powoli przemieszczać się do przodu, na boki lub wykonywać delikatne zakręty.

Na plecach – uczymy się rozluźnienia.



Pozycja na plecach może początkowo budzić niepewność. Zacznij od przytulenia dziecka do siebie i stopniowo zmieniaj ułożenie jego ciała, zapewniając odpowiednie podparcie głowy, szyi i tułowia.

Nie spieszcie się również z zanurzeniami! Najpierw budujcie komfort, oswajajcie twarz i obserwujcie gotowość dziecka. Pełne zanurzenia wykonujcie wyłącznie pod opieką wykwalifikowanego instruktora, nigdy na siłę.

Pobawmy się razem!

5 prostych zabaw na wspólną wizytę na basenie

Nie potrzebujecie skomplikowanego sprzętu ani długich treningów. Czasem najprostsze zabawy przynoszą najwięcej radości! Oto pięć propozycji, które możecie wykorzystać podczas wspólnego pobytu na basenie.

1

Wodne przytulasy



Przytul malucha do siebie i powoli spaceruj po basenie. Zmieniaj kierunki i wykonuj delikatne obroty, pozwalając dziecku obserwować otoczenie.

2

Mały slalom

Podtrzymując dziecko w bezpiecznej pozycji, przepływajcie między kolorowymi zabawkami. Możecie zmieniać tempo, unikając gwałtownych ruchów.

Mała wskazówka PLUM: Nie musicie wykonywać wszystkich zabaw! Wybierzcie te, które sprawiają dziecku radość, i zawsze dostosowujcie je do jego możliwości.

3

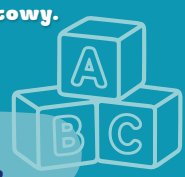
Kto robi bąbelki?



Pokaż dziecku, jak dmuchać na powierzchnię wody. Starszego malucha możesz zachęcić do wydechu z ustami zanurzonymi w wodzie, jeśli jest gotowy.

4

Łowcy zabawek



Rozłóż na wodzie kilka pływających zabawek. Podpływajcie do nich wspólnie i zachęcaj dziecko do sięgania rączkami.

5

Dopływamy do brzegu!



Zbliście się do krawędzi basenu. Zachęć malucha, aby dotknął brzegu lub chwycił go rączkami, cały czas zapewniając mu stabilne podtrzymanie.

Kiedy pojawiają się łzy...

Jak reagować i czego unikać?

Nie każde dziecko od pierwszej chwili pokocha wodę – i to zupełnie naturalne! Niektóre maluchy od razu zaczynają chlapać i się uśmiechać, inne potrzebują kilku spotkań, aby poczuć się swobodnie.

Płacz nie oznacza porażki.



To jeden ze sposobów, w jaki dziecko komunikuje swoje potrzeby. Czasem oznacza zmęczenie, czasem niepewność, a innym razem zwykłą frustrację, na przykład kiedy nie udało się złapać ulubionej zabawki.

Kiedy zauważysz pierwsze oznaki dyskomfortu, zatrzymaj się. Przytul malucha, uspokój go głosem i daj mu czas. Możecie wrócić do spokojniejszej zabawy, a jeśli dziecko nadal protestuje, zakończyć aktywność.

Nie zmuszaj dziecka do zanurzania, nie przedłużaj ćwiczenia mimo wyraźnego protestu i nie porównuj jego postępów z innymi.

Każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Jednego dnia będzie gotowe na nowe doświadczenia, a kolejnego może potrzebować więcej bliskości.

I to jest w porządku!

Mała wskazówka PLUM: Zamiast pytać „Dlaczego dzisiaj nie chciało?”, zastanów się „Czego dzisiaj potrzebowało?”. To pomaga budować zaufanie.

Mała ściągą dla rodzica

7 zasad udanej wodnej przygody

Pierwsze zajęcia na basenie nie są wyścigiem po nowe umiejętności. To czas wspólnego odkrywania wody, budowania zaufania i tworzenia pozytywnych doświadczeń.

1. Twój spokój daje poczucie bezpieczeństwa.

Oddychaj spokojnie, mów łagodnym głosem i nie spiesz się.

2. Podtrzymuj pewnie, ale bez ściskania.

Zapewnij dziecku stabilność i swobodę ruchów.

3. Pozwól wodzie stać się zabawą.

Chlapię, polewajcie rączki i odkrywajcie nowe doznania.

4. Obserwuj emocje malucha.

Grymas, napięcie lub płacz to sygnały, których nie warto ignorować.

5. Nic na siłę!

Nowe pozycje i zanurzenia wprowadzajcie stopniowo, zgodnie z gotowością dziecka.

6. Bezpieczeństwo zawsze na pierwszym miejscu.

Pozostawaj w bezpośrednim kontakcie z dzieckiem i nigdy nie zostawiaj go samego w wodzie.

7. Doceniaj małe sukcesy.

Każdy uśmiech, spokojna chwila i nowa próba są ważne!

Do zobaczenia w wodzie!
Zespół Plum

SZKÓŁKA
Plum
PŁYWACKA

