



Zdravé ako rybky



Plávajúce dojčatá nebojújú s plynatosťou a sú dva- až trikrát menej choré než neplavci. Hoci v skutočnosti o plávanie vôbec nejde. Nikdy nie je neskoro začať.

Vode sú ako doma. Ved' v maternici si pokojne „plávali“, kým sa prvýkrát nadýchli. Škoda to nevyužiť! Voda dieťa nadľahčuje a umožňuje mu vykonávať pohyb, ktorý zodpovedá jeho povahe, momentálnej nálahe, ale najmä schopnostiam v raných vývojových štádiách motoriky. A to je len začiatok.

MENŠIA BOLEST', VÄČŠÍ HLAD

Primeraná námaha vo vode priaznivo ovplyvňuje srdcovo-cievny systém. Správna technika dýchania zaisťuje dostatočnú výmenu kyslíka aj v okrajových častiach pľúc, čím sa zvyšuje ich vitálna kapacita, pružnosť a rozpínavosť hrudného koša. Len čo pokožku podráždi chladná voda, cievy sa zúžia, zníži sa tepelný výdaj a sú-

časne je organizmus nútený zvýšiť aktivitu na produkovanie tepla. Dieťa otužuje. Nasleduje zrýchlenie obehu krvi a lepšie prekrvenie kože, čo priaznivo pôsobí na metabolizmus. Prieskum dokázal, že plávajúce deti sú dva- až trikrát menej choré než neplavci. Vplyvom aktívnej činnosti dolných končatín vo vode sa zlepšuje pohyb čriev. Deti majú oveľa menšie problémy s odchádzaním črev-

ných plynov a bolesťami bruška než rovesníci neplavci. Pohyb vo vode napomáha odstránenie rôznych nedostatkov a chýb v držaní tela. Plávaním sa spevňujú chrbtové svaly, ktoré udržiavajú správne zakrivenie chrbtice. Pobyt vo vode a aktívne cvičenie príjemne unavujú a podporujú chuť do jedla. Pravidelný pohyb vo vode, spojený s večernou hygienickou očístou, cvičením a otužovaním, sa



začleňuje do detského myslenia ako návyk, a tým veľakrát prospešne ovplyvňuje celý život.

O TRI MESIACE ŠTART

Nemajte skreslené predstavy, pod pojmom „plávanie“ dočítat sa nemyslí plávanie ako také. Ide o hru v prostredí, ku ktorému dieťa nadobudlo prirodzene kladný vzťah počas vnútro maternicového života. Pre celé dojčenské obdobie je vo vode typické polohovanie, vznášanie a splývanie v rôznych polohách. Teličko sa drží niekoľkými spôsobmi, manipuluje sa s množstvom rozličných pomôcok a hračiek.

Kvalifikovaní inštruktori baby

plávania odporúčajú začať po dovršení troch mesiacov, pričom voda má mať teplotu tridsať až tridsaťtri stupňov Cezia. Pobyt v nej by mal trvať len dovtedy, kým sa u dieťaťa neprejavia známky únavy a nespokojnosti. Jednotlivé lekcie „plávania“ trvajú od dvadsať do štyridsaťpäť minút, najmä podľa veku dieťaťa.

NIE JE NESKORO

Mnohí rodičia sa však boja začať s plaveckými kurzmi tak skoro. Pridať sa môžete kedykoľvek. Bez obáv, o nič ste neprišli. Jediný rozdiel je v tom, že niekoľkomesačné dieťa lepšie znáša vodu, lebo nepozná strach a vie inštinktívne

zadržať dych. U starších detí musí inštruktorka najprv vzbudiť istotu, radosť a dôveru z vykonávanej činnosti. Ponor si musia nacvičiť, pričom cieľom lekcii by nemalo byť to, aby sa dieťa za každú cenu ponorilo. Musí byť presvedčené,

že aj pod vodou je svet zaujímavý a oplatí sa mu ponoriť sa. Pomáha v tom abeceda potápania. Je založená na vytvorení podmieneného reflexu na zvukový signál. Dieťa ho začuje a zadrží dych. Tak prirodzene, ako keď ho pohladíte po tvári. Môžete to trénovať od narodenia doma pri umývadle. Prvky sa postupne pridávajú, každý sa trénuje raz alebo dvakrát týždenne, až po dokonalom zvládnutí sa pridáva nový. Každé dieťaťko je však výnimočné, preto skúsení inštruktorky postupujú vždy jeho tempom. ■

✓ Zdravá rada

Ak budete u dieťaťa rozvíjať kladný vzťah k vode, neskôr ho ľahšie naučíte skutočne plávať. No neprofesionálni či necitliví inštruktorky dokážu neobdobnou manipuláciou dieťaťu vodu aj natoľko vzdialiť, že náprava trvá veľmi, veľmi dlho...

Zuzana PINTÉROVÁ
inštruktorkou baby plávania.