

Plavání – deset měsíců věku dítěte

Bazén a metodika

V předchozím článku jste se dozvěděli základní informace jak začít s plaváním a nyní vám podrobněji přiblížím techniky, které v bazénu již provádíte a nebo se teprve chystáte je vyzkoušet.

1. Zvykání na prostředí bazénu.

Jestliže navštěvujete organizované kurzy, je třeba, abyste na bazén chodily včas a měli dostatek času na adaptaci. Nečekejte, že se miminko bude smát ve vodě od ucha k uchu, když přiběhnete na poslední chvíli. Před vstupem do bazénu je třeba se důkladně bez plavek osprchovat. Myslím, že nám všem záleží, aby voda pro naše nejmenší byla co nejkvalitnější a tak prosím neberte tuto povinnost na lehkou váhu. Když to jen trošku jde, sedněte si s děťátkem na břeh bazénu a pomalinku si spolu hrajte s vodou. Zajistíte tak sobě i děťátku pozvolný přechod do velké vody.

2. Úchopy děťátka ve vodě

Každý baby club používá trochu jinou metodiku. Jestliže ve vašem městě máte více clubů, vyberte si ten váš podle svého naturelu. Někdo preferuje více říkanky ve vodě a někdo naopak potápění a společný pobyt pod vodou.

- Základní úchop děťátka za hrudníček v poloze na bříšku. (obr.1)

Držte děťátko za hrudníček, vaše palce jsou v postavení proti sobě a v pravém úhlu proti ukazováčku. Vaše malé má takto volný pohyb v rameni a může tudíž ručičkami cákat. Buďte zanoření až po bradu a svému miminku se dívejte přímo do očí. Oční kontakt je velmi důležitý a bezpečný. Až si na něj zvyknete, pochopíte proč.

V této poloze se s miminkem pohybujte po bazénu, a to tak, že půjdete pozadu, budete couvat. Děťátko tím pádem „plave“ po bříšku a proud vody mu pomáhá narovnávat nožičky, které někdy ze zvyku dávají děti pod sebe. Může si zazpívat: „ To je ale paráda, hrajeme si na hada, had ocáskem vrtí, dělejme to děti, to je ale paráda“

- Úchop za kyčle v poloze na zádech (obr.2)

když se děťátko uvolnilo v poloze na bříšku, rozkoukalo se a proplavalo se po bazénu, je čas ukázat mu i polohu na zádech. Někdy se stává, že větší děti již na zádech plavat nechtějí. Je to pro ně větší práce, ale zkuste jim ukázat, že na zádech je to fajn. Tato poloha je moc důležitá pro posílení bříška, uvolnění napětí svalů krku a také pro informaci, že v poloze na zádech se dá ležet na hladině. Některým dětem tato zkušenost zachránila život. V pozdějším věku budou sami plavat pod vodou, a když si budou chtít odpočinout, lehnou si na záda.

Zkoušejte je po chvíličkách na záda pokládat, ale pozor! Nedržte je příliš křečovitě, naopak zkuste je jen přidržovat a uvidíte, jak krásně si budou sami hledat stabilitu a rovnováhu.

- Odpočinek v klubíčku (obr.3)

Vodorovné polohy jsou pro děťátko akční, pohybové, ve svislici nebo klubíčku se krásně odpočívá. Nezapomínejte na to, a pokud děťátko klubíčko vyloženě neodmítá, tak si ho dopřejte. Vytvořte ze svých rukou bezpečnou kolébku, uvolněte se a buď se kolébejte a nebo se pomaloučku točte kolem vlastní osy. Uvidíte, jak se vaše malé zklidní a dokonce se vám bude i dívat do očí!

- Potápění.

Toto téma je velmi obsáhlé a tak mu věnujeme příště celou kapitolu.

Možná máte pocit, že by deseti měsíční miminko mělo umět více! Že potřebuje akci a více dovedností! Omyl, není kam spěchat. Zastavte se a zkuste si užít intimitu, kterou takto staré děťátko nabízí. Čím bude starší, tím více bude akčnější, až vás z toho hlava bude bolet.

Dobré rady:

- *Někdy se může stát, že vaše smějící se **miminko bude ve vodě plakat**. Pozorujte ho, a zkuste odhadnout, jestli je to signál, že jeho tělíčko je unavené a potřebuje nabrat síl a nebo jestli je to více o vás, o vaší jistotě a o vašem vztahu k vodě.*
- ***Voda je velmi silným elementem a souvisí s našimi emocemi**. A tak se nedivte, budete-li mít ve vodě zvláštní, jiné a nepochopitelné pocity. I toto voda dokáže...*
- ***Trpělivost, trpělivost, trpělivost.***