

Κολυμβητές από ΚΟΥΝΙΑ

Θέλετε το μωρό σας να γίνει πιο έξυπνο, πιο δυνατό, πιο ήρεμο, πιο κοινωνικό; Ίσως και ένας δεινός κολυμβητής; Βουτήξτε μαζί του στην πισίνα. ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΒΗ ΠΑΣΠΑΛΑΡΗ

Η «κολύμβηση βρεφών και νηπίων» αρχίζει σιγά σιγά να κερδίζει τις καρδιές μικρών και μεγάλων. Αυτή η ευχάριστη, εκπαιδευτική και άκρως ωφέλιμη για την υγεία του παιδιού (αλλά και του γονιού) δραστηριότητα μπήκε δυναμικά και στη δική μας ζωή τα τελευταία χρόνια και αναπτύσσεται με ραγδαίους ρυθμούς.

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ *babyswimming*

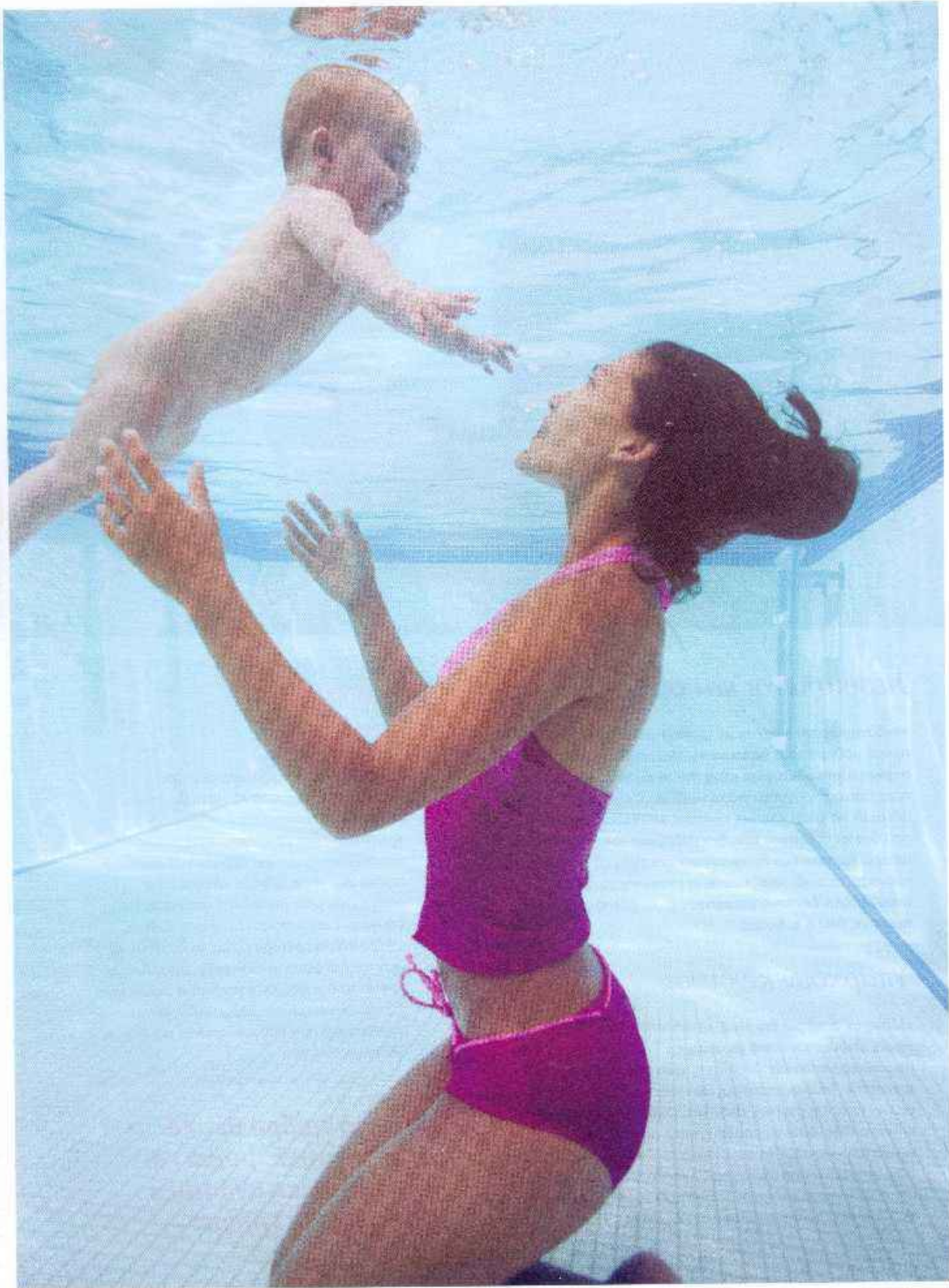
Τα πρώτα πειραματικά προγράμματα «κολύμβησης βρεφών και νηπίων» ξεκίνησαν στη Γερμανία πριν από 30 χρόνια, με σκοπό να εξοικειώσουν τα μικρά με το νερό, ώστε να γίνουν καλοί κολυμβητές. Στην πορεία όμως αποδείχτηκε ότι η επιρροή αρχικά και η εκμάθηση κολύμβησης στη συνέχεια έρχονταν σε δεύτερη μοίρα, καθώς τα οφέλη στην ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών ήταν πολύ πιο σημαντικά. «Θεωρώ ότι μόνο θετικά υπάρχουν σ' αυτό το είδος δραστηριότητας», επισημαίνει η κ. **Μάρια Μυλωνοπούλου, νεογολόγος** στο μαιευτήριο «Μπέρα». «Στα αρνητικά θα έβαζα, εντός παρενθέσεως, το θέμα της υγιεινής των χώρων που χρησιμοποιούνται. Θα πρέπει να είναι καθαροί, σωστά εξοπλισμένοι και οι άνθρωποι εκπαιδευμένοι».

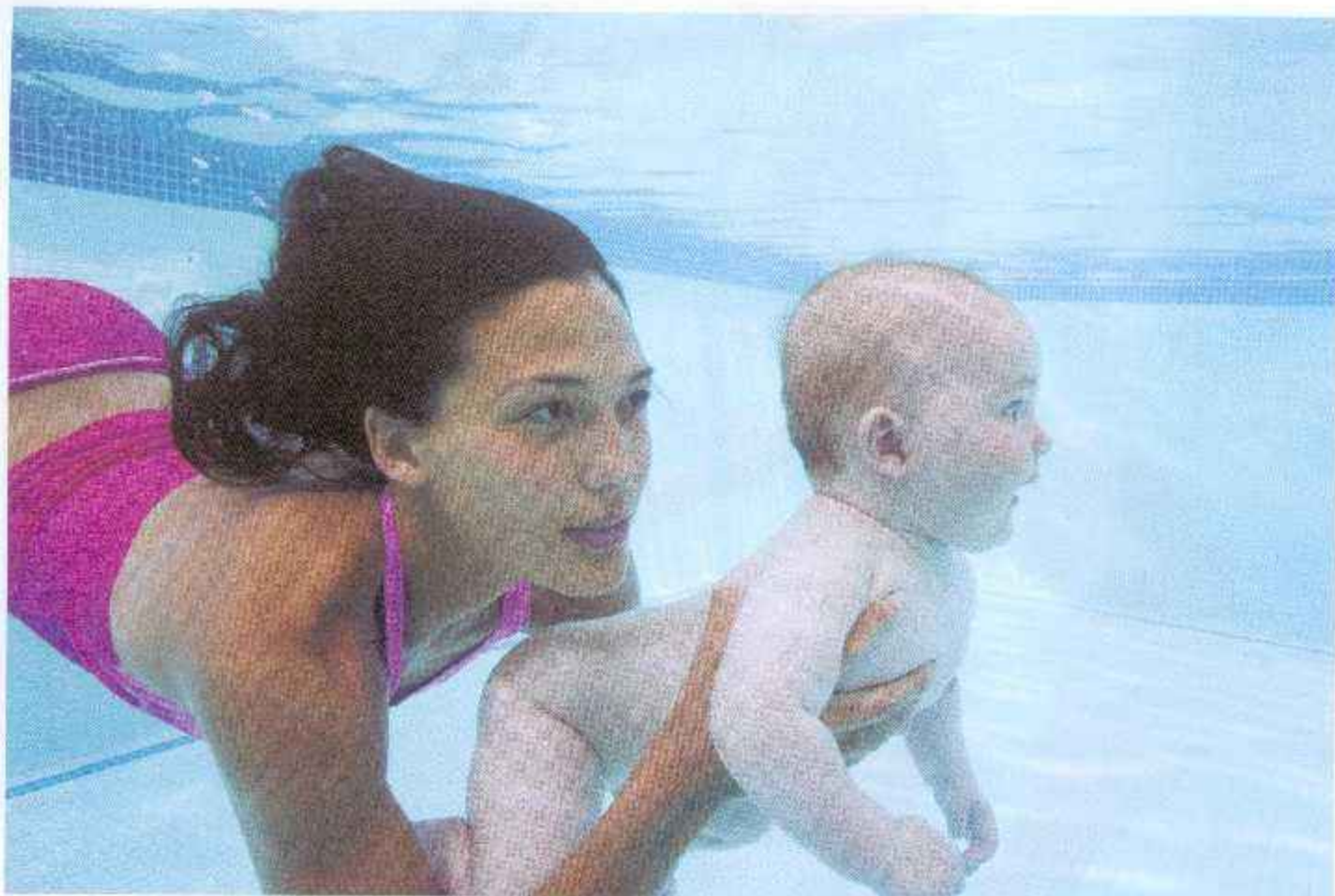
Από 6 μηνών... στα βαθιά

Η «κολύμβηση βρεφών και νηπίων» απευθύνεται σε παιδιά 6 μηνών έως 4 ετών και γίνεται από εκπαιδευμένους καθηγητές φυσικής αγωγής, με τη συμμετοχή των γονιών, μέσα σε θερμαινόμενη πισίνα (29-32°C). «Το νερό παρέχει στα βρέφη μια πολύ καλή ευκαιρία να ανακαλύψουν ότι είναι ικανά να διαχειριστούν τις κινήσεις τους. Σε αυτό το περιβάλλον μπορούν να εκτελούν αυθόρμητες και αυτόνομες κινήσεις, που σε κάθε άλλη περίπτωση δεν θα ήταν δυνατές», τονίζει η κ. **Μαργαρίτα Κοτζιά, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής** με ειδικότητα στην κολύμβηση και μεταπτυχιακό πάνω στο *babyswimming*, εκπαιδύτρια του προγράμματος στην πισίνα του ΟΑΚΑ.

Τα οφέλη για τα παιδιά

- Επιδρά θετικά στην κινητική, μυϊκή και νευροψυχική ανάπτυξη βρεφών και νηπίων.
- Τα βρέφη που έχουν παρακολουθήσει κινητικά προγράμματα στο νερό έχουν αναπτύξει μεγαλύτερη ποικιλία κινήσεων και θετική συναισθηματική συμπεριφορά.
- Τα παιδιά που ασχολούνται με την εκμάθηση κολύμβησης από τόσο μικρά αποκτούν προσαρμοστικότητα στα ερεθίσματα, θάρρος, εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και ανεξαρτησία.
- Ενδυναμώνεται η σχέση γονιού-παιδιού.
- Διαμέσου της επαφής με τα άλλα βρέφη, αναπτύσσουν καλύτερα την προσωπικότητά τους, την ειλικρίνεια τους και γίνονται κοινωνικά.
- Μετά την κολύμβηση ο ύπνος είναι πιο ευχάριστος και ήρεμος, αφού το νερό ρυθμίζει το μυϊκό τους τόνο και τους δημιουργεί αίσθηση χαλάρωσης. Το κολύμπι σε ζεστό νερό είναι οικείο στα μικρά παιδιά, καθώς μοιάζει με την κατάσταση που βιώνουν ως έμβρυα μέσα στο «υδάτινο περιβάλλον» της μήτρας.
- Η κολύμβηση ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό τους σύστημα.





Κερδισμένοι και οι γονείς

«Ενδυναμώνεται η σχέση με το παιδί τους. Φανταστείτε ότι στο πρώτο μάθημα τους βάζουμε να ακούνε την καρδιά των μωρών τους καθώς είναι μέσα στο νερό. Μαθαίνουν περισσότερα πράγματα για το παιδί τους και χαίρονται που το βλέπουν να κάνει κάποιες κινήσεις, να έχει κάποιες δεξιότητες που δεν τις περίμεναν καν. Στα μαθήματα έρχονται και πατεράδες, γιατί έτσι βρίσκουν την ευκαιρία να περάσουν λίγο χρόνο με το παιδί τους, καθώς οι επαγγελματίες τους υποχρεώσεις δεν τους επιτρέπουν να τα βλέπουν όσο θα ήθελαν», λέει η κ. Κοτζιά.

Υπάρχουν κίνδυνοι;

«Μόνο αν οι χώροι δεν είναι κατάλληλοι. Τότε, κυρίως τα μωρά, κινδυνεύουν από μυκητιάσεις δέρματος και τα πολύ μικρά μωρά από ουρολοιμώξεις, γιατί είναι πιο ευαίσθητα», τονίζει η κ. Μιλωνοπούλου. Ωστόσο, η κ. Κοτζιά διαβεβαιώνει ότι δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος. Ούτε για ατυχήματα, εφόσον η πισίνα τηρεί όλες τις προδιαγραφές ασφαλείας και η εκμάθηση γίνεται με τη συμμετοχή των γονιών. Αθλήσατε, όπως λέει, συγχρόνως με την κολύμβηση γίνεται και εκμάθηση κάποιων ναυαγσωστικών δεξιοτήτων τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς για την πρόληψη ατυχημάτων.

Μπορούν όλα τα μωρά;

«Σχεδόν όλα τα παιδιά μπορούν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα αυτό», λέει η κ. Μιλωνοπούλου. «Προσοχή χρειάζεται μόνο σε κάποιες ειδικές περιπτώσεις, όπως για παράδειγμα στα παιδιά με άσθμα, γιατί το χλώριο στην πισίνα είναι υπερβολικό και μπορεί να τους δημιουργήσει ασθματικές κρίσεις. Επίσης, καλό είναι τα πρόωρα μωρά να ξεκινούν το πρόγραμμα αφού γίνουν ενός έτους. Ακόμα πρέπει να αποφεύγουν την πισίνα παιδιά με κάποια συγκεκριμένα δερματολογικά προβλήματα, για λόγους υγιεινής και των άλλων παιδιών».

Το νερό επιδρά θετικά στην κινητική, μιϊκή και νευροψυχική ανάπτυξη βρεφών και νηπίων

Η κατάδυση είναι απόδυση

Το κράτημα της αναπνοής είναι ένα σημαντικό στοιχείο σ' αυτή την εκπαίδευση. Τα μακροβούτια, όμως, χρειάζονται ιδιαίτερη τεχνική. Τους πρώτους μήνες της ζωής τους τα παιδιά ενστικτωδώς κρατούν την αναπνοή τους μέσα στο νερό. Σιγά σιγά όμως αυτό το ξεχνούν και έτσι καλείται ο εκπαιδευτής να τους μάθει να κρατούν την αναπνοή τους. «Το βρέφει στην ηλικία των 6 μηνών εκτελούν αντανακλαστικές κοιλυμβητικές κινήσεις και αντανακλαστικό κράτημα της αναπνοής όταν βρίσκονται κάτω από το νερό. Το μωρό όταν βυθιστούν στο νερό λόγω της αντανακλαστικής κίνησης της επιγλωττίδας μπορούν να κρατήσουν την ανάσα τους χωρίς να γίνει κατάπνοση. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που η εκμάθηση κοιλύμβησης πρέπει να γίνεται από 6 μηνών, ώστε να καλλιεργηθούν αυτά τα χαρακτηριστικά. Η αντανακλαστική κοιλύμβηση είναι η πρωτογενής κινητική συμπεριφορά που έχουν τα νεογνά στο νερό ομέσως μετά τη γέννα. Αυτές οι έμφυτες αντανακλαστικές κοιλυμβητικές κινήσεις αναφέρονται ως φυλογενετική ανάμνηση από τη ζωή των βρεφών πριν γεννηθούν και, αν καλλιεργηθούν σωστά, μπορούν να γίνουν εκούσιες κοιλυμβητικές κινήσεις από τον 11ο μήνα, ενώ μέσω των κατάλληλων ερεθισμάτων και της σωστής καθοδήγησης μπορούν να οδηγήσουν στην εκμάθηση αυτόνομης κοιλύμβησης από την ηλικία των 16 μηνών. Βεβαίως ακόμα και μετά την ηλικία αυτή δεν είναι ποτέ αργά τα παιδιά να αρχίσουν την κοιλύμβηση, ώστε να αποκομίσουν τα σημαντικά οφέλη από το *baogswimming*», μας λέει η κ. Κοτζιά.

Υπάρχει ποσοστό αποτυχίας;

«Όχι, γιατί σκοπός μας δεν είναι απλώς να κοιλυμπήσουν, αλλά μέσα από ασφαλείς και ευχάριστες δραστηριότητες να μάθουν πράγματα, πάντα σύμφωνα με την προσωπικότητα και τις δυνατότητές τους. Ποτέ δεν θα πιέσουμε ένα παιδί να κάνει κάτι ώστε να έχουμε αρνητικά αποτελέσματα. Ακολουθούμε τους ρυθμούς του κάθε παιδιού, γιατί το καθένα αποτελεί μια ξεχωριστή μονάδα και πρέπει να αντιμετωπίζεται ανάλογα», επισημαίνει η κ. Κοτζιά.

Μαθήματα κοιλύμβησης μες στο χειμώνα;

Καλό είναι τα μαθήματα να ξεκινούν το φθινόπωρο και να γίνονται συστηματικά όλο το χειμώνα και την άνοιξη, ώστε μέχρι το καλοκαίρι το παιδί να έχει πάρει την πρώτη βασική εκπαίδευση και να είναι πιο έτοιμο για τη θάλασσα. Τα κοιλυμβητήρια στα οποία γίνονται τα προγράμματα διαθέτουν τον κατάλληλο εξοπλισμό (θερμαινόμενη κλειστή πισίνα, θερμαινόμενα παιδικά αποδυτήρια κ.λπ.).

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ:



– *Μαργαρίτα Κοτζιά, εκπαιδευτριά στην πισίνα του ΟΑΚΑ, τηλ.: 6974-026681. Η πισίνα στο ΟΑΚΑ είναι κλειστή με θερμοκρασία 31°C και ο καθαρισμός της γίνεται με όζον. Τα μαθήματα γίνονται δύο φορές την εβδομάδα από μισή ώρα, σε γκρουπ πέντε παιδιών (μαζί με τους γονείς), συγκεκριμένης ηλικίας και επιπέδου. Τα μαθήματα κοστίζουν 55 ευρώ το μήνα και 20 ευρώ η εγγραφή.*

– *Θεόδωρος Βασιλάτος, εκπαιδευτής στις πισίνες της Ηπείρου και του Αιγαίου, τηλ.: 6944-761049 (www.babyswimming.gr). Και οι δύο πισίνες, με θερμοκρασία 30-32°C, διαθέτουν τον κατάλληλο εξοπλισμό και πληρούν τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής. Τα μαθήματα γίνονται 1-3 φορές την εβδομάδα. Η διάρκειά τους εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού και από την εξελικτική του κατάσταση. Επίσης, γίνονται και κάποια σεμιναριακά μαθήματα γενικού περιεχομένου όπως μαθήματα πρώτων βοηθειών. Το κόστος ανέρχεται σε 35-60 ευρώ το μήνα, ανάλογα με τη συχνότητα των μαθημάτων + 15 ευρώ η εγγραφή.*

– *Γιάννης Γιαννιτσόπουλος, εκπαιδευτής στο ανοικτό και κλειστό κοιλυμβητήριο της Γλυφάδας, τηλ.: 6972-235564. Οι πισίνες είναι κατάλληλες για κοιλύμβηση βρεφών και νηπίων και τα μαθήματα γίνονται 1-2 φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά. Τα μαθήματα κοστίζουν 45-65 ευρώ, ενώ το πρώτο είναι δωρεάν.*

Ενδεχομένως και άλλα κοιλυμβητήρια να έχουν εντάξει στα προγράμματά τους «κοιλύμβηση βρεφών και νηπίων», γι' αυτό, αναζητήστε το κοντινότερο στην περιοχή σας. ■