

Kurzy kojeneckého plavání Zéva: zdravý pohyb a radost pro celou rodinu

Plavání kojenců a batolat patří mezi stále oblíbenější aktivity, které spojují radost, pohyb a zdraví. Zatímco generace našich babiček tuto možnost neznala, dnes se stává běžnou a vyhledávanou součástí rodičovství. V plaveckém středisku Zéva v Hradci Králové mají maminky i tatínkové možnost dopřát svým dětem nejen zábavu, ale také cenné zkušenosti, které je budou provázet celý život.



„Dítě je na vodní prostředí zvyklé už z prenatálního období. Ve vodě provádí pohyby, které připomínají plavání, i když ještě nemá potřebné motorické schopnosti. Naším cílem není vychovat malého závodního plavce, ale vést děti ke zdravému pohybu, radosti z vody a přirozenému rozvoji,“ vysvětluje Simona Kuličková, instruktorka ve středisku Rosnička.

Proč začít s plaváním tak brzy?

Kojenecké plavání neznamena dril ani výuku plaveckých stylů. Jde především o to, aby se děti

naučily vodu vnímat přirozeně, aby z ní neměly strach a postupně si osvojovaly dovednosti jako je zadržení dechu, výdech do vody, orientace pod hladinou či poloha na zádech. Starší batolata pak nenásilně a hravou formou získávají základy plaveckých pohybů.

Výhody plavání jsou přitom nesporné. Děti, které se účastní kurzů, bývají pohybově zdatnější, zdravější, lépe jedí a klidněji spí. Velkým přínosem je také pobyt v kolektivu – děti si zvykají na ostatní a učí se přirozeně fungovat mezi vrstevníky.

Hra, říkanky a radost z vody

Lekce v plaveckém středisku Zéva nejsou jen o cvičení. „Snažíme se, aby se děti cítily ve vodě příjemně. Do hodin zapojujeme říkanky, hračky a různé pomůcky. Plavání musí bavit děti i rodiče, protože jejich naladění se okamžitě přenáší,“ říká Simona Kuličková.

Ne všechny děti si ale vodní prostředí zamilují hned. Některé zpočátku pláčou nebo se brání. Instruktorky proto rodiče povzbuzují, aby nesrovnávali své děti s ostatními, dopřáli jim čas a postupně je do aktivit zapojovali. „Důležité je, aby to byla radostná zkušenost. Pokud vidím dítě i rodiče šťastné, vím, že má naše práce smysl,“ dodává instruktorka.



Přínos i pro rodiče

Kojenecké plavání nepřináší radost jen dětem. Maminky a tatínkové získávají možnost zpestřit si stereotypní dny na rodičovské dovolené, aktivně trávit čas s dítětem a zároveň udělat něco pro jeho zdravý vývoj. Navíc se setkávají s dalšími rodiči a mohou sdílet zkušenosti i radosti.

Osobní zkušenost maminek

Velkým důkazem přínosů plavání jsou zkušenosti samotných rodičů. „Jako máma dvou dětí mohu plavání jedině doporučit. Začala jsem s oběma ve věku šesti měsíců. Dnes mají rok a tři roky a vodu milují. Já sama jsem v klidu, když jedeme na dovolenou k moři nebo na koupaliště – vím, že děti vodu respektují a dokáží se v ní chovat,“ říká maminka Dominica Kotlantová.

Přijďte vyzkoušet i vy

Kurzy v plaveckém středisku Zéva v Hradci Králové jsou otevřeny pro rodiče s dětmi už od kojeneckého věku. Přijďte si s vaším miminkem vyzkoušet, jaké to je společně objevovat radost z vody. Plavání se může stát nejen vaším společným zážitkem, ale i krásným startem k celoživotnímu vztahu k pohybu a zdravému životnímu stylu.

Kontakt:

Plavecké středisko Zéva, z.s.
Eliščino nábřeží 842/3
500 03 Hradec Králové
E-mail: ps.zevahk@zeva.cz
Telefon: 736 248 666
Web: zeva.cz