

Nově v Rodinném Centru Magnet:

KOJENECKÉ PLAVÁNÍ

LISTOPAD 2008

(do 6 měsíce věku dítěte)



- **Plavání probíhá ve speciálně upravené vaně** (napouští se z vodovodu bez další chemické úpravy a teplota vody se reguluje individuálně dle potřeb miminka) pod odborným vedením instruktorky.
- **Plavání je jednou z mála činností, kterou můžete se svým miminkem absolvovat v prvních měsících jeho života** (zpravidla již od zahojení pupíčku). Mimino vracíme do vodního prostředí na které je zvyklé, vždyť deset lunárních měsíců se vyvíjelo v plodové vodě – na kontakt s vodou je zvyklé z prenatálního vývoje a znamená pro něj pohodu a jistotu.
- **Smyslem plavání kojenců je podpora pohybových dovedností dítěte**, tělesného a psychického rozvoje. Příznivě ovlivňuje srdečně cévní systém, dýchací systém, zlepšuje se chuť k jídlu, spánek, celková kondice ale i peristaltika střev.
- **Začíná se také s otužováním a nenásilnou formou her zvyká dítě na opakovanou činnost** (pohyb) v náručí toho s kým se cítí bezpečně. Spolu s vhodnou rehabilitací pomáhá plavání také dětem, které mají různé odchylky a vady pohybového aparátu (po konzultaci s pediatrem) a je velmi vhodné pro dráždivé, hypertonické děti.

Lekce „plavání ve vaničce“ trvá zpravidla 1 hodinu a je rozdělena na tři části:

- 1) Teorie** – ve které vám předáme informace o psychomotorickém vývoji děťátka, výživě, kojení, cvičení na gymbalónu, pomůckách a hračkách pro děti, literatuře, aromaterapii a další aktuální témata závisejících na individuálních potřebách vašeho dítěte. Součástí je též ukázka a nácvik správných manipulací s miminkem „na suchu“.
- 2) Plavání** – polohy a manipulace zaměřené na posílení psychomotorického vývoje dle momentální kondice dítěte a později též možnost nácviku potápěcí abecedy.
- 3) Baby masáž** – masáž provádíme po koupeli přírodními oleji lisovanými za studena (Nobilistilia, Salus). Masáž má pozitivní vliv na svalstvo – jeho uvolnění i upevnění, stimuluje krevní oběh, dýchání, má prokazatelný vliv na zažívací systém – posílení peristaltiky střev a lepší trávení. Velmi vhodné pro neklidné miminka – navozuje pocit uvolnění, odstraňuje úzkosti a bolest, zlepšuje spánkový rytmus a aktivizuje vlastní hojivé schopnosti.

Další informace vám rádi poskytneme na tel. č. 775 081 124 – Petra Šimáčková