

Aktywność w wodzie - dla lepszego rozwoju maluszka

Ruch jest jednym z głównych warunków stymulujących prawidłowy rozwój niemowlaka. Do aktywności, które przynoszą najmłodszym największe korzyści należą zajęcia na basenie.

Oswajanie z wodą niemowląt w Polsce rozwija się dynamicznie dopiero od kilku, kilkunastu lat, tymczasem światowi pionierzy zaczęli pracę z kilkumiesięcznymi maluchami już w latach 60-tych ub. wieku. Amerykanie, Norwegowie, czy Francuzi, którzy dziś wyznaczają trendy w tej dziedzinie, bardzo szybko przekonali się, jak dobroczynny wpływ dla harmonijnego rozwoju dziecka może mieć woda.

Zabierzmy dziecko na basen!

Po co? Po pierwsze – dla zdrowia. Dziecko przebywając na basenie, a więc w warunkach zmiennej temperatury, hartuje się. Układ termoregulacyjny kilkumiesięcznego maluszka nie jest jeszcze właściwie rozwinięty, ale regularne wizyty na pływalni uodparniają dziecko. Zanurzając dziecko w wodzie o kilka stopni chłodniejszej od temperatury ciała pobudzamy też jego układ krążenia, nie mówiąc już o układzie oddechowym.

Po drugie – dzięki zajęciom na basenie, a więc warunkach odmiennych od domowych, mocniej stymulujemy rozwój aparatu ruchu niemowlaka. Poprzez różnorodne ćwiczenia w wodzie, wykonywane pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, wzmacniamy stawy i mięśnie, a także pobudzamy koordynację wzrokowo-ruchową dziecka.

Zajęcia dla najmłodszych na basenie bazują na zabawie, ale służy ona określonej celowi. Poprzez ćwiczenia maluszek zachęcany jest do eksplorowania otoczenia i zwiększania swoich możliwości poznawczych. Ćwiczenia w wodzie wykonywane są w warunkach, które w żaden sposób nie ograniczają dziecka, dając mu sporą dawkę samodzielności, oczywiście przy zachowaniu pełnego bezpieczeństwa (w asyście instruktora).

Od basenu do szkoły

Mały człowiek potrzebuje aktywności, bo dzięki temu lepiej będzie się uczył, myślał, czy tworzył. Nie są to bowiem funkcje wyłącznie mózgu, lecz całego ciała.

Już w pierwszym roku życia maluch zdobywa bardzo ważne umiejętności wpływające na całe jego życie – osiąga tzw. kroki milowe (unoszenie główki, chwytanie przedmiotów, czy samodzielne siedzenie), przy czym moment ich pojawienia się (lub czasami brak) może być różny u różnych dzieci. Po prostu każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie. Pomyślny rozwój różnych późniejszych umiejętności takich jak zajmowanie się sobą, rysowanie, czy pisanie zależy m.in. od rozwoju tzw. małej motoryki, a więc czynności związanych przede wszystkim z użyciem palców i dłoni. Weźmy np. umiejętność wycinania nożyczkami kształtów z papieru przez dziecko. Aby ocenić małą motorykę w tym przypadku trzeba zwrócić uwagę na jakość wycinania, tzn. sposób trzymania nożyczek i kartki, dokładność pracy oraz trudność wycinanych elementów.

Zajęcia na basenie od najmłodszych lat pomagają dzieciom rozwijać różne umiejętności m.in. poprzez ćwiczenia związane z małą motoryką takie jak chwytanie przedmiotów (zabawek) w wodzie jedną ręką, skoordynowane używanie obu rąk, czy ocenianie odległości od przedmiotu (łapanie piłeczki unoszącej się na wodzie). Umiejętności nabywane podczas zajęć na basenie okazują się później bardzo pomocne w skutecznym wdrożeniu dziecka w program nauki przedszkolnej czy szkolnej. Gdy dziecko będzie lepiej panować nad dłońmi i palcami, nauka będzie mniej frustrująca. Maluszek „uzbrojony” w umiejętności z zakresu małej motoryki będzie chętniej podejmował wyzwania we wczesnym etapie edukacji. Łatwiej będzie mu się rysowało szlaczki, czy wzorki, nie mówiąc już o próbach pisania.

Istotne jest jednak, aby doskonalenie małej motoryki miało charakter stały, regularny. W przypadku zajęć na basenie nie dość, że mamy do czynienia z atrakcyjnymi ćwiczeniami w stymulującym środowisku, to jeszcze zajęcia mają charakter cykliczny, a więc gwarantują systematyczność i powtarzalność.

Inteligencja prosto z wody

O ogromnym pozytywnym wpływie zajęć w wodzie na rozwój dziecka mówią badania naukowe. W

2012 r. naukowcy z australijskiego Griffith Institute for Educational Research opublikowali raport z badań nad wpływem nauki pływania na rozwój małych. Kilkuletnie badania objęły ponad 7 tys. dzieci w wieku do 5 lat z Australii, Nowej Zelandii i Stanów Zjednoczonych i wykazały, że najmłodsi, którzy uczęszczali regularnie na zajęcia na basenie przyswajali wiele umiejętności o wiele szybciej niż ich rówieśnicy, którzy nie pływali. Z ankiet wśród rodziców oraz testów i obserwacji przeprowadzonych na dzieciach wynikało, że maluchy uczęszczające na zajęcia nauki pływania były lepiej rozwinięte pod względem językowym, intelektualnym i socjalnym. Ankiety wykazały np., że mali pływacy potrafili liczyć do 10 dużo szybciej niż przeciętne dziecko nie uczęszczające na zajęcia pływania. Pływające dzieci wypadały także lepiej w zadaniach wymagających koordynacji ruchowo-wzrokowej, np. cięciu papieru, kolorowaniu obrazków, przerysowywaniu linii i kształtów. Autorzy badań zauważyli również, że różnice pomiędzy małymi pływakami a grupą dzieci niepływających są wyraźne niezależnie od sytuacji społeczno-ekonomicznej czy płci badanych.

Potwierdzeniem powyższych wniosków były również opublikowane w marcu 2016 r. badania naukowców z Melbourne, którzy wykazali, że dzieci, które wcześniej zaczęły uczestniczyć w zajęciach na basenie odznaczają się wyższym ilorazem inteligencji niż ich rówieśnicy, którzy nie uczyli się pływać!

Warto, ale z głową

Na co dzień niemowlę, poprzez dość ograniczony repertuar aktywności, ma także ograniczone możliwości zbierania nowych doświadczeń i przyswajania umiejętności. Tymczasem basen to kapitalne środowisko sprzyjające wszechstronnej i zróżnicowanej aktywności oraz stymulacji. To także miejsce, w którym wzmacniane są więzi łączące rodzica z dzieckiem. Rosnąca popularność osvajania z wodą niemowląt na basenie ma więc wielorakie uzasadnienie. Podejmując decyzję o wybraniu się na basen ze swoją pociechą warto jednak zawsze zasięgnąć opinii pediatry, bowiem czasem mogą zaistnieć ku temu określone przeciwwskazania - np. zapalenie uszu, oczu, nosa, ostre infekcje dróg oddechowych i pokarmowych, nawracające choroby układu moczowego, czy uczulenie na środki dezynfekujące wodę. Sprawdźmy też zawsze standard basenu, na którym prowadzone są zajęcia oraz kwalifikacje instruktorów, którzy prowadzą zajęcia dla niemowląt.

Norbert Lewandowski