

Γιατί τα μωρά πρέπει να μάθουν κολύμπι προτού περπατήσουν;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ειδικοί εξηγούν τους λόγους για τους οποίους **η εκμάθηση κολύμβησης στα μωρά είναι τόσο σημαντική και συστήνουν να γίνεται από πολύ μικρή ηλικία.**

Πριν από λίγα χρόνια, η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία μείωσε το συνιστώμενο όριο ηλικίας για την εκμάθηση κολύμβησης στα μωρά, προς αποφυγήν ενδεχόμενων πνιγμών. Πρόκειται για τη δεύτερη σε συχνότητα αιτία θανάτου των παιδιών, με τα νήπια να αντιμετωπίζουν το μεγαλύτερο κίνδυνο. Οι ειδικοί Φυσικής Αγωγής τονίζουν ότι τα μαθήματα κολύμβησης θα πρέπει να ξεκινούν λίγο μετά τον 1ο χρόνο ζωής και όχι μετά τα 4 χρόνια. Ωστόσο, σε ορισμένες χώρες η ενδεδειγμένη ηλικία που προτείνεται είναι λίγο μετά τη συμπλήρωση των 6 μηνών.

«Το να αρχίζουν τα παιδιά την επαφή με το κολύμπι από αυτή την τόσο πρόωρη ηλικία τα βοηθά να νιώθουν πιο άνετα και σίγουρα μέσα στο νερό», υποστηρίζει η δρ. Κέλι Γκέινς, διευθύντρια του Κολυμβητικού Κέντρου «Charlotte Aquatics» στη Βόρεια Καρολίνα. **«Αυτό είναι το πρώτο στάδιο της γνωριμίας του παιδιού με το υδάτινο περιβάλλον και με τους κανόνες ασφαλείας στο νερό. Υποτίθεται ότι πρόκειται για μια περίοδο**

εξερεύνησης, διασκέδασης και σταδιακής εξοικείωσης και απόκτησης της θεμελιώδους ικανότητας της κολύμβησης για την υπόλοιπη ζωή του».

Το κολύμπι είναι κάτι περισσότερο από απλή διασκέδαση είναι μια ουσιαστική ικανότητα διαφύλαξης της ίδιας μας της ζωής. Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Υγείας, η συμμετοχή σε μεθοδικά μαθήματα κολύμβησης θα μπορούσε να μειώσει τις πιθανότητες πνιγμού στα νήπια κατά 88%.

Όπως υπογραμμίζει η προπονήτρια Ρούθι Ζάρεν, ιδρύτρια του Σχολείου Κολύμβησης «Little Fishes» στο Σέντ Λούις, τα μαθήματα κολύμβησης στα νήπια δεν έχουν να κάνουν με την εκμάθηση της... πεταλούδας, αλλά με τη σταδιακή έκθεσή τους στο νερό με έναν τρόπο άκρως θετικό.

«Όταν οι γονείς εμφυσούν στα παιδιά τους την αγάπη τους για το νερό, τότε εκείνα μεγαλώνουν νιώθοντας μεγαλύτερη ασφάλεια μέσα σε αυτό, κι επιπλέον μαθαίνουν να κολυμπούν πολύ πιο γρήγορα. Η πρόωρη επαφή θα ωφελήσει το παιδί για την υπόλοιπη ζωή του και θα καταπολεμήσει τον ενδεχόμενο φόβο του για το νερό», υπογραμμίζει η Ρούθι Ζάρεν.

Επιπλέον, τα παιχνίδια στο νερό αποτελούν μια ιδανική εξελικτική δραστηριότητα που μπορούν οι γονείς να μοιραστούν με το παιδί τους, προσφέροντάς τους ποικίλα οφέλη, όπως:

- 1.** Είναι αποδεδειγμένο ότι το ζεστό νερό και η ήπια άσκηση εξασφαλίζουν έναν ήσυχο ύπνο στα μωρά και «ανοίγουν» την όρεξή τους.
- 2.** Τα μωρά χαλαρώνουν μέσα στο νερό. Είναι για εκείνα ένα ευχάριστο περιβάλλον για να αναπτύξουν την αντοχή, να ασκηθούν και να ανακαλύψουν την ισορροπία και την άνωση.
- 3.** Τα μωρά είναι εξοικειωμένα με το κολύμπι, αφού γεννιούνται με μια αντανακλαστική ικανότητα. Όταν βρίσκονται στην κοιλιά της μαμάς τους, κουνούν τα χέρια και τα πόδια τους με έναν τρόπο που μοιάζει με το κολύμπι. Ενθαρρύνοντάς τα, λοιπόν, μπορείτε να τα βοηθήσετε να μετατρέψουν αυτές τις ακούσιες κινήσεις σε συντονισμένες κινήσεις κολύμβησης.
- 4.** Το παιχνίδι στο νερό αποτελεί μια πολύ-αισθητηριακή δραστηριότητα. Τα μωρά επιστρατεύουν όλες τους τις αισθήσεις για να ανακαλύψουν το νερό. Επιπλέον, ενισχύουν τη μυϊκή τους δύναμη και την αντίληψη της πίεσης.
- 5.** Ο εγκέφαλος του μωρού σας αναπτύσσεται ταχύτατα. Όταν εκθέτετε το μωρό σας στο υδάτινο περιβάλλον, αυξάνετε αισθητά τις πιθανότητες να έχει μόνο

θετικές εμπειρίες στη μετέπειτα ζωή του από τη «σχέση» του με το νερό.

Και μην ξεχνάτε: Ανεξάρτητα από την ηλικία που τελικά θα αποφασίσετε να ξεκινήσετε τα μαθήματα κολύμβησης στο παιδί σας ή από τις εξατομικευμένες ικανότητες που θα έχει αποκτήσει, δεν υπάρχει καμία βεβαιότητα ΠΟΤΕ ότι είναι ασφαλές στο νερό. Γι' αυτό, κάθε γονιός πρέπει να έχει τα μάτια του ανοιχτά και να παρατηρεί με προσοχή το παιδί του κάθε φορά που είναι μέσα στο νερό.

Πηγή: govastileto.gr