



# Pływanie dla różnych grup wiekowych

*Pływanie wygląda inaczej dla różnych grup wiekowych. Wybierając lekcje pływania, należy pamiętać o bezpieczeństwie i wysokiej jakości instruktaza.*

## Niemowlęta/małe dzieci

- Amerykańska Akademia Pediatrii nie zaleca zajęć przetrwania w wodzie dla niemowląt. Niemowlęta mogą wykazywać odruchy pływackie, ale nie mogą wysunąć głowy z wody na tyle daleko, aby oddychać.
- Zajęcia dla dzieci w wieku 1–2 lat powinny koncentrować się na pluskaniu, śpiewaniu i grach, gdy są trzymane przez opiekuna. Niemowlęta nie powinny być zanurzane w wodzie, ponieważ mogą połknąć zbyt dużą jej ilość.

## Starsze dzieci/młodsze przedszkolaki

- Lekcje rodzica z dzieckiem dla dzieci w wieku 2–3 lat powinny wprowadzać umiejętności pływania, podstawowe zasady bezpieczeństwa i zabawę w wodzie. Lekcje mogą obejmować kopanie piłki, rzucanie nią i unoszenie się na wodzie z podparciem.
- Dzieci w tym wieku mogą mieć nieuzasadnioną pewność siebie, myśląc, że potrafią pływać samodzielnie. Osoba dorosła powinna zawsze znajdować się na odległość wyciągnięcia ręki od dziecka znajdującego się w wodzie.

## Starsze przedszkolaki

- Większość dzieci w wieku 4-5 lat jest gotowa na formalną naukę pływania. Nastawienie dzieci do wody może się zmieniać; jednego dnia mogą być gotowe i pewne siebie, a następnego zaniepokojone.
- Lekcje koncentrują się na samodzielnym pływaniu, zanurzaniu głowy na 5–10 sekund, ślizganiu się po wodzie, utrzymaniu się na wodzie oraz używaniu skoordynowanych kopnięć i ruchów ramion.



---

### English Title: Swimming for the Ages

---

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.