

Lekcje pływania dla małych dzieci



Nauka pływania jest ważnym kamieniem milowym dla małych dzieci. Umiejętność przetrwania w wodzie jest kluczową umiejętnością życiową. Pływanie buduje siłę, wytrzymałość i elastyczność. Jest zabawne, relaksujące i lubiane przez osoby bez lub z niepełnosprawnościami.

Wybór świadczeniodawcy lekcji pływania

Lekcje pływania są dostępne w wielu społecznościach, często w YMCA, dzielnicach parków lub lokalnych uczelniach. Niektóre programy mogą zapewniać pomoc finansową. Opiekunowie, którzy nie umieją pływać, mogą skorzystać z lekcji dla dorosłych.

Czego szukać w programach

- Programy powinny być otwarte dla obserwatorów-rodziców. Instruktorzy powinni być cierpliwi i zachęcający; nie powinni zmuszać dziecka do robienia czegokolwiek ani zawstydzają go.
- Instruktorzy powinni być doświadczeni i certyfikowani zgodnie z uznanym w kraju programem nauczania (np. Amerykański Czerwony Krzyż). Dyżurujący ratownicy powinni posiadać certyfikat CPR i pierwszej pomocy.
- Programy powinny kłaść nacisk na dobre nawyki bezpieczeństwa (np. pytanie o pozwolenie na wejście do wody, nie bieganie w pobliżu wody) i co robić w nieoczekiwanych sytuacjach (np. widząc, że ktoś wpada do wody lub samemu wpadając).
- Oprócz nauczania stylów, programy powinny kłaść nacisk na kompetencje, takie jak powrót na powierzchnię spod wody i wydostanie się z wody. Struktura stopniowej nauki pozwala na postępy w miarę upływu czasu.

Specyfika poziomu wiekowego

- 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.
- Lekcje dla rodziców i 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.
- Lekcje pływania dla dzieci w wieku 4–5 lat powinny koncentrować się na samodzielnym unoszeniu się na wodzie, zanurzaniu głowy na 5–10 sekund, ślizganiu się po wodzie, utrzymaniu się na wodzie oraz używaniu skoordynowanych kopnięć i ruchów ramion.

Bezpieczeństwo pływania to podejście wielopłaszczyznowe

Lekcje pływania nie czynią dziecka „odpornym na utonięcie”. Dorosli powinni wyjaśniać i modelować pożądane zachowania w basenie i wokół niego. Ważne środki bezpieczeństwa obejmują:

- **Nadzór:** Osoba dorosła powinna stale zwracać uwagę na dziecko, nawet gdy obecny jest ratownik. Należy wyznaczyć „obserwatora wody”, który będzie monitorował obszar pływania pod kątem grup gromadzących się w pobliżu wody. Dorosli powinni być w stanie rozpoznać oznaki zagrożenia i znać zasady resuscytacji krążeniowo-oddechowej.
- **Odzież:** Odpowiednio dopasowane kamizelki ratunkowe zatwierdzone przez Straż Przybrzeżną powinny być noszone w naturalnych zbiornikach wodnych, na przystaniach, w dużych basenach i parkach wodnych.
- **Czysta i przyjemna woda:** Odpowiednio dopasowane pieluchy do pływania zapewniają higienę w basenach. Temperatura wody od 87 do 94 stopni Fahrenheita (30-34 stopni Celsjusza) jest odpowiednia dla dzieci.
- **Otoczenie:** Baseny przydomowe powinny być ogrodzone zamkniętym płotem, a zabawki nie powinny być pozostawiane przy basenie ani w nim, ponieważ dziecko może chcieć je później odzyskać. W pobliżu basenu nie wolno biegać.

English Title: Swim Lessons for Young Children



University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education