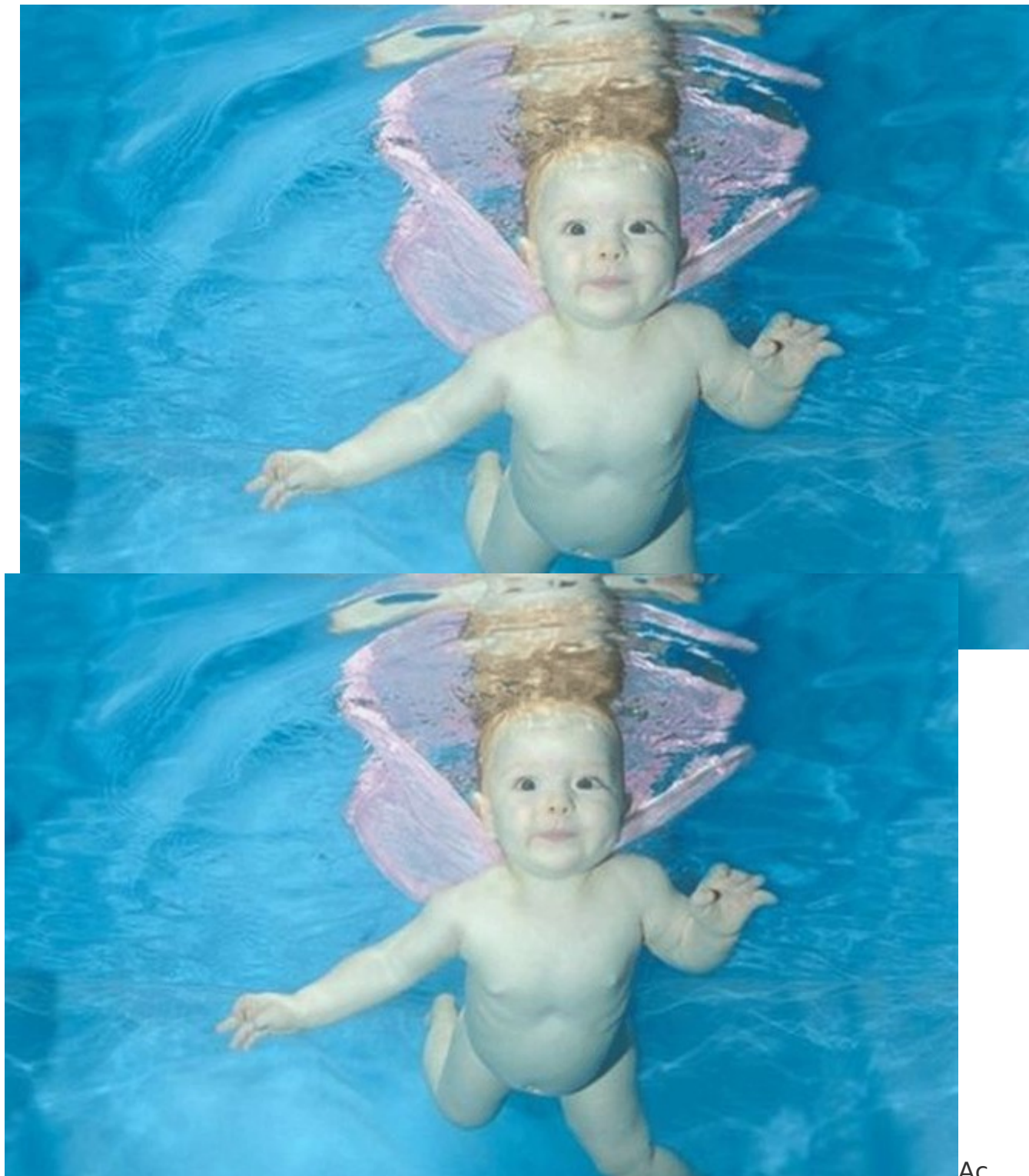


6 Μαΐου 2016

Πως το κολύμπι βοηθά το μωράκι σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ας

αναλύσουμε όμως περισσότερο τα οφέλη της βρεφικής κολύμβησης:

1. Ασφάλεια: Τα βρέφη μαθαίνουν να κολυμπούν και γενικότερα να αυτοπροστατεύονται και να αντιδρούν σωστά στο νερό. Σύμφωνα με έρευνα του Εθνικού Ιδρύματος Υγείας Παιδιών & Ανθρώπινης Ανάπτυξης (NICHD) των ΗΠΑ η συμμετοχή σε οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης σε παιδιά ηλικίας 1-4 ετών, μειώνει τον κίνδυνο πνιγμού κατά 88%! Βεβαίως, ποτέ μα ποτέ δεν αφήνουμε ένα βρέφος σε πισίνα ή θάλασσα, χωρίς επίβλεψη.

2. Ενδυνάμωση: Δυναμώνει το μυικό τους σύστημα με ήπιο αλλά και αποτελεσματικό τρόπο. Η κολύμβηση γενικότερα, είναι μια ολοκληρωμένη άσκηση γιατί χρησιμοποιούνται όλες οι μυικές ομάδες του σώματος. Είναι όμως ιδανική για τη βρεφική ηλικία, γιατί δεν προξενεί επιβαρύνσεις στις αρθρώσεις και τραυματισμούς.

3. Ανάπτυξη του νευρικού συστήματος: Επιταχύνει την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, τα βρέφη - νήπια, να αναπτύσσουν περισσότερες κινητικές δεξιότητες, όπως τη δυνατότητα να κρατηθούν από σταθερό σημείο, χαρακτηριστικό πολύ χρήσιμο για την ασφάλειά τους, αλλά και γενικότερα να βελτιώνουν την ισορροπία τους σε σύγκριση με συνομήλικά τους παιδιά.

4. Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας: Η συστηματική αερόβια άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων. Έτσι, βοηθάει τα μωράκια να αποκτήσουν καλή φυσική κατάσταση, θέτωντας τις βάσεις για την σωστή σωματική τους λειτουργία που θα αποτελέσει σημαντική κληρονομιά καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους.

Προϋπόθεση για να ισχύσει αυτό, είναι να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από παρωχημένες μεθόδους καθαρισμού του νερού, οι οποίες εκθέτουν το ευαίσθητο βρεφικό αναπνευστικό σύστημα σε επιβλαβή παραπροϊόντα του χλωρίου, τα οποία αποδεδειγμένα πλέον ευθύνονται για σοβαρές παθήσεις του αναπνευστικού.

5. Βελτίωση της άμυνας του οργανισμού: Το baby swimming ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα των βρεφών και τα βοηθά να αποκτήσουν ισχυρότερες άμυνες απέναντι στις λοιμώξεις, εφόσον βεβαίως υλοποιείται σε ένα περιβάλλον όπου λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας και υγιεινής και εφόσον ασκούνται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

6. Σύνδεση γονέα - παιδιού: Δίνει στους γονείς τη δυνατότητα να περάσουν ποιοτικό χρόνο με τα μωρά τους. Ενδυναμώνει την επαφή γονέα και παιδιού γιατί μοιράζονται στιγμές χαράς και μέσα από μία ευχάριστη δραστηριότητα, αναπτύσσουν στενότερη σχέση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση των

δεσμών της οικογένειας.

7. Κοινωνικοποίηση: Βοηθάει τα μωρά, καθώς είναι μια ομαδική δραστηριότητα, να κοινωνικοποιηθούν και να μάθουν να αλληλεπιδρούν με άλλα παιδάκια.

8. Εκτόνωση: Εκτονώνει την ενεργητικότητά τους, τα χαλαρώνει και τους επιτρέπει να κοιμούνται περισσότερο και πιο ήρεμα.

9. Σωστό πρότυπο: Δεδομένου ότι μέσα από το παιχνίδι τα μωρά αναπτύσσουν τόσο τους μύες τους όσο και το μυαλό τους, αποτελεί το ιδανικό ξεκίνημα ώστε να γίνει ο αθλητισμός τρόπος ζωής και να υιοθετηθεί η αρχαιοελληνική ρήση «νους υγιής εν σώματι υγιεί» που σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει την ιδανική συνύπαρξη ενός υγιούς πνεύματος μέσα σε ένα υγιές σώμα.

10. Μοναδικότητα: Είναι η μοναδική δραστηριότητα που μπορεί να κάνει ένα μωράκι από τόσο μικρή ηλικία, καθώς η νευρομυική τους ανάπτυξη αλλά και η αντίληψη του σώματός τους, τους περιορίζει και δεν τους επιτρέπει να σταθούν, να περπατήσουν, να τρέξουν και γενικότερα να αλληλεπιδράσουν με άλλους τρόπους.

11. Διασκέδαση: Τέλευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, προσφέρει στα μωράκια ατέλειωτες ώρες χαράς και παιχνιδιού και γεμίζει τις ευαίσθητες παιδικές ψυχούλες τους με αγάπη και όρεξη για ζωή.

Πηγή: govastileto.gr