

חפש

ראשי ערוץ 10 צרו קשר על אודותינו

[למתחם הורים וילדים <<](#)


להיות כמו נמו: שחיית פעוטות

עודכן 27/07/2017 11:27

אורי סלע

האם שחיית תינוקות היא גימיק? מתי כדאי להתחיל ללמוד לשחות? איך צריך לחשוף את הילדים למים מבלי שיפחדו מהם?



צילום: שאטר סטוק

התינוק גדל במים במשך 9 חודשים ולכן המקום הטבעי לו אחר כך הוא מים. מהבטן ועד גיל שישה חודשים עדיין קיים אצל הפעוט "רפלקס הנשימה", אשר פירושו שהפעוט אינו בולע מים במשך כמה שניות כאשר מצלילים אותו. מהרגע שהפעוט נולד, ההורים פעמים רבות רוצים להשקיע בו ולא משנה באיזה תחום - החל הציווי קיר בחדרי תינוקות ועד למוצרים כמו מחמם מגבונים. אנו מושפעים מלחץ חברתי ורוצים ללמד את הילד לשחות כבר בתחילת דרכו כאדם, אך עולה השאלה האם השחייה חשובה בגיל שלושה חודשים או סתם גימיק?

ישנם הורים הרואים את שחיית הפעוטות כגימיק. זה מצטלם מצוין וניתן לשלוח את התמונה לכל המשפחה, אבל האם הפעוט באמת מוכן לשחייה ולצלילה? התשובה היא ששחייה יכולה לשנות את אורח חייהם ושל ילדיהם מקצה לקצה. מלבד שחיית פעוטות מחזקת את השרירים, מפתחת את מערכת הנשימה של הפעוט ועובדת על הקואורדינציה של הילד, חוג שחיית פעוטות מחזק את הקשר עם ההורה. בזמן לימודי השחייה, ההורה נמצא באופן טוטלי עם הילד ואינו מוסך על ידי גורמים חיצוניים כמו טלפון או טלוויזיה. ילד שידע לשחות כבר בגיל 3 נמצא

ברמה אחת מעל כולם - כף רגלו יותר אלסטית, הנשימה מפותחת יותר, חגורת הכתפיים שלו חזקה יותר וכן הכישרים החברתיים שלו מפותחים יותר.

השחייה היא לא גימיק, היא 'LIFE SAVER' ומתנה להורה וילד. 70% מהילדים עד גיל 6 סובלים מחגורת כתפיים חלשה עוד לפני ההיחשפות לתופעת הסמארטפונים ולכן חשוב לחזקה כבר מהילדות. בשחייה, בניגוד לשאר סוגי הספורט, הפעוט מניח את כל שרירי הגוף במקביל תוך כדי התנגדות המים ובכך מחזק את גופו.

מחקרים מוכיחים כי אצל פעוטות קיים "רפלקס הנשימה" עד גיל חצי שנה, אשר מאפשר לפעוט לא לבלוע מים כאשר מצליחים אותו ולכן הורים רבים נוטים כבר בגיל הרך להציל את הפעוט. רבים אינם מודעים לכך שהצליה עד גיל שנה אינה חשובה כלל ואף קיים סיכוי של 50% בו הילד יסבול מחד מים כתוצאה מלימודי צלילה מוקדם מדי.

Ad by iIX



בלימודי השחייה של הפעוט יש לשים דגש על שלושת האלמנטים: חגורת הכתפיים, אלסטיות בכף הרגל ובנשימה, כאשר הצלילה היא רק "התחרות".

ההמלצה היא להתחיל את לימודי שחיה באופן מסודר כמה שיותר מוקדם אך יש להתחיל קודם לכן בתרגול במקלחת עד שמגיעים ל-30 דקות שחייה באמבטיה. לאחר מכן הילד יהיה מוכן לשחייה. הכלל החשוב ביותר הוא לא להפסיק עד שהילד שוחה 25 מטר לבדו.

כאשר אנו לוקחים את הילד לחוג שחייה אנו מאפשרים לגוף הילד להבנות בצורה נכונה. הילד בונה את השריר שלו כשריר ארוך המאפיין שחינים ובעקבות כך, יוכל הילד בעתיד לעסוק בריצה וברכיבה על אופניים בקלות יתרה. תינוקות ששחו מגיל שלושה חודשים יותר חזקים ברוב ענפי הספורט. כמו כן, שחייה גורמת לשלד להבנות בצורה טובה יותר, גמישות כף הרגל הינה חזקה יותר ונפח הריאות גדול יותר.

כדאי להציל את הילד רק כאשר הוא מוכן. אחרת, אין מה למחר ואף רצוי להתייעץ עם צוות מקצוע על התזמון הנכון. חשוב לדעת שניתן להתחיל את לימודי השחייה בכל גיל, גם אם הילד עבר את גיל שנה. ההסתגלות למים ולצלילה אינה משתנה.

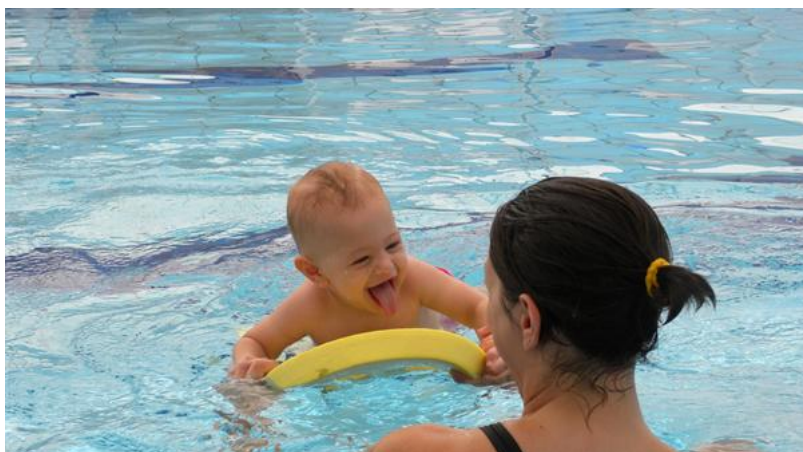
השילבים בהצלחת הילד

- בשלב הראשון - גם אם הילד מוכן, אין מה להציל אותו לפני שהיה לפחות 4 שיעורים במים.
- בשלב השני - ניתן לילד להרגיש את המים על הפה.
- בשלב השלישי - נרטיב את הראש והפנים עם מים באופן קבוע ונחייך אליו כאשר המים מטפטפים מראשו על העיניים.
- בשלב הרביעי - ניתן לו סימון של ספירה עד שלוש, ואז נצלול איתו תוך כדי הרמה.
- בשלב החמישי - נצליל אותו רק עם הפנים במים.
- בשלב השישי - הצללה מלאה ובסיום תמיד חיך של ההורה, הרמה והורדה קלה ולהגיד לפעוט "כל הכבוד!"

בנוסף, בניית התזונה של הפעוט לפני ואחרי שיעור השחייה על מנת לחזק את השרירים ואת המערכת החיסונית היא חשובה. כל ילד הוא שונה ועלינו כהורים להיות ערים אליו ולצרכיו. מצד אחד ההורה רוצה שיהיו לפעוט אנרגיות לשיעור וכן אם התינוק יהיה רעב, הוא יבכה ולא יהנה מהמים ומהשיעור. מצד שני, ההורה לא רוצה להעמיס אוכל על הילד לפני פעילות גופנית. ההמלצה היא לנסות להאכיל אותו 30 דקות לפני השיעור בכמות קטנה על מנת שלא יפלוט. במידה והילד ממשיך להיות רעב, ניתן ורצוי להאכילו גם תוך כדי השיעור בכמות מועטה, ואז לחזור למים. ילדים שמתמידים בשיעורי השחייה לא ירגישו רעב במהלך השיעור גם אם אכלו שתיים לפני אך האפקטיביות של השיעור תרד ב-20%. חייבים לתת לפעוט לאכול ממש בסיום השיעור, לפני שהוא נרדם כיוון השילוב של האוכל והשינה שמלווה לכך גורמת לבנייה של השריר בצורה האופטימאלית ולחיזוק המערכת החיסונית. ילד שנרדם לפני שאכל עלול להצטנן ולהתקרר כיוון שהגוף לא מקבל את האנרגיה הדרושה להתאוששות לאחר השיעור כדי לבנות את השריר.

טיפ אחרון להורים המתבלטים: קיימת נטייה לדחות את פעילות השחייה ולא להתמיד בתדירותה, דבר הגורם לילדים לחוסר אהבה למים. שלושה חודשים הם הזמן הנדרש לילד להסתגל למים ובמידה ולא מתמידים במשך שלושה חודשים אלו, ההורה יוצר אצל הילד אנטי ופחד למים.

****הכותב הינו מומחה להידרוטריפיה, בעלים של רשת מרכזי "עולם המים" ומייסד שיטת השחייה WEST.**



שחייה התפתחותית צילום: עולם המים

Promoted Links by Taboola

אולי תאהבו גם

אחת ולתמיד: זה ההמבורגר הבריא והמצטיין בישראל

Nana10

התלמיד ה"חצוף" שהפך למנהיג בשוק ההון

ביג שוט

זוג מנצח: דנית ואליאב מוציאים החוצה את הכביסה המלוכלכת

נחלון ייבהל: נחשפה השיטה ה'זדונית' לקנות דירה בישראל

lsb.co.il

גילוי מוקדם של סרטן המעי הגס באמצעות קולונוסקופיה וירטואלית

Ynet

שבועות מסוכן: הפאדיחה של שני גולדשטיין עם בגד לבן

תגובות

עד כה: 1 תגובות ב 1 דיונים

הוסף תגובה

הוספת תגובה

מאת

נושא

תוכן

שלח

בהוספת תגובה באתר האינטרנט www.nana10.co.il (להלן: "אתר") אני מאשר/ת כי קראתי את כל האמור בהצהרה שתנאיה חלים על כל המשתמשים המעוניינים להוסיף תגובות ואו הודעות מטעמם באתר, כי בעצם הוספת התגובה ואו ההודעה מטעמי באתר אני מסכים/ת לכל האמור בהצהרה הנ"ל וני אין ולא תהיה לי כל טענה ואו דרישה ואו תביעה כלפי חברת נענע 10 בע"מ ואו כלפי מי מטעמה בנוגע לך.

הגב לתגובה זו

Promoted Links by Taboola

המומלצים

גיא ברנד: מחלק \$250,000 לסוחרים המצטיינים הפשרה מהירה: הטריק המהיר הזה להפשרת בשר ישנה את חייכם הדבר הזה יעשה פלאים לעור הפנים שלך
ביג שוט
ForWellness Magazine

הלם: ניקול ראידמן לראשונה בבגד-יסובלים מבעיה בריאותית? סוד הבריאות נמצא בגלגל העינזה מה שיקרה לגופכם אחרי שתאכלו טחינהרוסלנה בראיון ראשון על הפרידה מאייל גולן
וואלה! טוב לדעת

זוג מנצח: מה ערן ברנע, בן זוגה של אביבה תבורי, חושב עליה? בריאות בקלות: חמשת מתכוני הסלטים המנצחים שלנומביך: מה כתב טראמפ בספר המבקרים של יד ושם?

