

Σεμινάριο βρεφικής κολύμβησης

Baby Swimming



Μαργαρίτα Κοντζιά
Κομοτηνή 2014

ΥΔΡΙΑ

Η «ΥΔΡΙΑ» είναι το μόνο αθλητικό σωματίο που εξειδικεύεται στο baby swimming. Η υπεύθυνη προγραμμάτων είναι η Μαργαρίτα Κοντζιά, η οποία εισήγαγε μέσα από την ίδρυση προγραμμάτων, το baby swimming στην Ελλάδα.

Τα μαθήματα διεξάγονται στην Αθήνα στο:

- Ο.Α.Κ.Α. (κλειστό Ολυμπιακό κολυμβητήριο)
- Ελληνογερμανική αγωγή (Παλλήνη)
-

www.baby-swimming.gr

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΟΝΤΖΙΑ

Η Μαργαρίτα Κοντζιά είναι καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, με κύρια ειδικότητα στην κολύμβηση ενώ έχει υπάρξει Πρωταθλήτρια κολύμβησης επί σειρά 7 ετών. Είναι η μόνη στην Ελλάδα -και μια από τις λίγες στην Ευρώπη- κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου (MASTER) με Μεταπτυχιακή Διατριβή στο baby swimming.

Εκπαιδύτρια baby swimming U.S.S.S.A. (United States Swim School Association) και της Birthlight (Αγγλία)
Εκπαιδύτρια και αποκλειστική εκπρόσωπος εκπαίδευσης προπονητών κολύμβησης και Babyswimming της Austswim στην Ελλάδα (Presenter of Austswim)

E-mail: mkontzia@baby-swimming.gr

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ AUSTSWIM

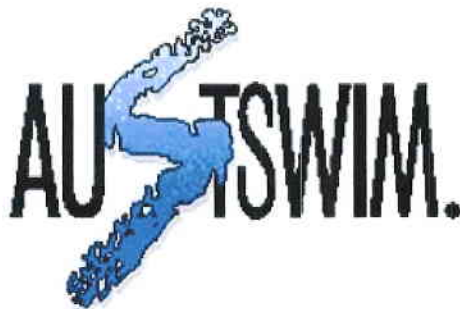
Η πιστοποίηση του εκπαιδευτή βρεφικής και νηπιακής κολύμβησης τώρα και στην Ελλάδα!!!

Θέλεις να γίνεις εκπαιδευτής κολύμβησης και βρεφικής κολύμβησης της AUSTSWIM;

Παρακολούθησε σεμινάρια της Austswim στην Ελλάδα...

Μπορείς να γίνεις κάτοχος διπλώματος Teaching swimming and water safety και Baby swimming της Austswim.

AUSTSWIM: Εθνικός εκπαιδευτικός οργανισμός της Αυστραλίας για διδασκαλία της κολύμβησης και της ασφάλειας στο νερό.



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΟΝΤΖΙΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΣ

Σεμινάριο τεχνογνωσίας "από την θεωρία στην πράξη" που ενσωματώνει:

- την 15ετη εμπειρία στο baby swimming,
- την μεταπτυχιακή διατριβή
- την τεχνογνωσία από σχολές της Αυστραλίας, Νέας Ζηλανδίας, Αμερικής, Γερμανίας, Σκανδιναβικές χώρες, Αγγλία, Σιγκαπούρη, Αυστρίας κλπ
- τις γνώσεις από συμμετοχή σε διεθνή σεμινάρια baby swimming
- τις πιστοποιημένες γνώσεις ως "instructor baby swimming" από διεθνείς οργανισμούς της Αυστραλίας, Αμερικής, Αγγλίας.

Πληροφορίες : mkontzia@baby-swimming.gr

Τηλέφωνο: 6974930199

Τα προγράμματα βρεφικής και προσχολικής κολύμβησης σχεδιάζονται για:

- Να εισάγουν τους γονείς και τα παιδιά σε ρουτίνες και οδηγίες για την ασφάλεια μέσα και έξω από το νερό.
- Διδάξουν μεθόδους στους γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να είναι χαρούμενα και να έχουν εμπιστοσύνη μέσα στο νερό και διάθεση για να μάθουν.
- Σεβασμός για την μεγάλη ποικιλία των ατομικών διαφορών των παιδιών
- Βοηθηθούν τα παιδιά να εξοικειωθούν με το νερό
- Να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στο νερό από μικρή ηλικία
- Χρησιμοποιούμε μεθόδους για να προάγουμε την φυσική, προσωπική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών
- Παρέχει ευκαιρίες στα παιδιά και γονείς για κοινωνική δραστηριότητα

Σημαντικοί παράγοντες στον σχεδιασμό μαθήματος

- ❖ Το περιβάλλον
- ❖ Τον διαθέσιμο εξοπλισμό
- ❖ Την συμμετοχή του γονέα
- ❖ Οι ανάγκες των μωρών και των νηπίων.
- ❖ Τραγούδια και παιχνίδια
- ❖ Αξιολόγηση

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθοδηγεί τους γονείς ώστε να:

- ❖ Διατήρηση της αυτοεκτίμησης των παιδιών χρησιμοποιώντας θετική γλώσσα
- ❖ Να δείχνουν αποδοχή στα συναισθήματα θυμού και φόβου χρησιμοποιώντας αποτελεσματικούς τρόπους χειρισμού τους
- ❖ Να διατηρούν την ίδια στάση προς όλους
- ❖ Επιβραβεύουν τα παιδιά που κάνουν τη σωστή συμπεριφορά ή κίνηση.
- ❖ Να καταλάβουν τις αλλαγές στα στάδια ανάπτυξης

Παράγοντες που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους εκπαιδευτές

- ❖ Κάθε παιδί είναι ξεχωριστό
- ❖ Κατάλληλες δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία
- ❖ Επιλέξτε τις δραστηριότητες που προωθούν την ανάπτυξη κινήσεων
- ❖ Προωθήστε μια σύνδεση μεταξύ του γονέα και του παιδιού
- ❖ Όπως και την εξοικείωση με το νερό, τις δεξιότητες ασφάλειας στο νερό, την κινητικότητα κ.λπ.

Ο ρόλος του παιχνιδιού στα προγράμματα βρεφικής και νηπιακής κολύμβησης βοηθάει :

- ❖ στο δέσιμο μεταξύ του γονέα και του βρέφους ή του νηπίου
- ❖ Αλληλεπίδραση μεταξύ των άλλων παιδιών
- ❖ Στην απόκτηση εμπιστοσύνης στο νερό
- ❖ Στην ανάπτυξη κολυμβητικών δεξιοτήτων
- ❖ Στην ανάπτυξη σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ εκπαιδευτή-μαθητή

ΠΩΣ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- ❖ **ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ**
- ❖ **ΠΑΙΧΝΙΔΙ**
- ❖ **ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ**
- ❖ **ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**
- ❖ **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**
- ❖ **ΠΟΙΚΙΛΙΑ**
- ❖ **ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**
- ❖ **ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΛΩΣΣΑ**

Ποια είναι η σωστή ηλικία για να ξεκινήσει ένα βρέφος την κολύμβηση;

Η απάντηση στην παραπάνω ερώτηση είναι «όσο πιο νωρίς τόσο καλύτερα»! Πράγματι, τα βρέφη στην ηλικία των 6 μηνών εκτελούν αντανακλαστικές κολυμβητικές κινήσεις και αντανακλαστικό κράτημα της αναπνοής όταν βρίσκονται κάτω από το νερό κι αυτό γιατί όταν βυθιστούν στο νερό, λόγω της αντανακλαστικής κίνησης στις επιγλωττίδας, μπορούν να κρατήσουν την αναπνοή τους χωρίς να γίνει κατάποση. Στα νήπια αυτό θα πρέπει να διδαχθεί από την αρχή, γιατί αυτή η αντανακλαστική κίνηση χάνεται με τον χρόνο καθώς μεγαλώνει το βρέφος. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που η εκμάθηση κολύμβησης πρέπει να ξεκινάει από 6 μηνών, ώστε να καλλιεργηθούν αυτά τα χαρακτηριστικά και να γίνει εκούσια δεξιότητα.

Πολλοί ερευνητές και επιστήμονες συμφωνούν ότι αντανακλαστική κολύμβηση είναι η πρωτογενής κινητική συμπεριφορά, που έχουν τα νεογνά στο νερό αμέσως μετά τη γέννα, σαν φυλογενετική ανάμνηση από τη ζωή τους πριν γεννηθούν. Αν οι αντανακλαστικές αυτές κινήσεις καλλιεργηθούν σωστά, μπορούν να γίνουν εκούσιες κολυμβητικές κινήσεις από τον 11^ο μήνα και -μέσω των κατάλληλων ερεθισμάτων και της σωστής καθοδήγησης- να οδηγήσουν στην εκμάθηση αυτόνομης κολύμβησης από την ηλικία των 16 μηνών. Βεβαίως, ακόμα και μετά την ηλικία αυτή, δεν είναι ποτέ αργά τα παιδιά να αρχίσουν την κολύμβηση ώστε να αποκομίσουν τα σημαντικά οφέλη από το baby swimming.

Συχνές Ερωτήσεις

Είναι ασφαλές για την υγεία των παιδιών; (μικρόβια από πισίνα - κρουύματα...)

Πολλές φορές εκδηλώνεται η ανησυχία από τους γονείς ότι τα μικρά παιδιά συμμετέχοντας στα προγράμματα Baby Swimming μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο των ασθενειών ή άλλων επιζήμιων καταστάσεων για την υγεία. Όταν η κατάσταση της πισίνας και του νερού είναι καλά διατηρημένη (όπως οι πισίνες όπου πραγματοποιούνται τα μαθήματα του αθλητικού σωματείου Υδρία) ο κίνδυνος για την υγεία των παιδιών είναι μηδαμινός. Αντίθετα, σε πολλές έρευνες έχει αποδειχθεί η θετική επίδραση των προγραμμάτων Baby Swimming στην ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος των βρεφών και νηπίων και στην μείωση της συχνότητας που αρρωσταίνουν (Ahrendt, 1997, Serebriakova et al., 1989, Κοντζιά, Κώστα, Κουρτέσης & Τζέτζης, 2004). Στο Baby Swimming, τα παιδιά σκληραγωγούνται και αρρωσταίνουν λιγότερο. Επιπλέον, η κολύμβηση σε αυτήν την ηλικία έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την συχνότητα των ωτίτιδων και των ασθενειών του αυτιού αφού έχει ευεργετική επίδραση στην λειτουργία της ευσταχιακής σάλπιγγας. (Robestson, Marino, Namjoshi, 1997).

Υπάρχει κίνδυνος στα μαθήματα babyswimming;

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος για τα ατυχήματα όταν οι πισίνες όπου πραγματοποιούνται τα μαθήματα τηρούν όλες τις προδιαγραφές ασφάλειας και η εκμάθηση γίνεται με την συμμετοχή των γονιών. Συγχρόνως με την εκμάθηση κολύμβησης γίνεται και εκμάθηση κάποιων ναυγασσοστικών δεξιοτήτων τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς για την πρόληψη ατυχημάτων.

Υπάρχουν καιρικές συνθήκες που να είναι απαγορευτικές για το μάθημα;

Δεν υπάρχουν καιρικές συνθήκες που να είναι απαγορευτικές για το μάθημα. Το χειμώνα τα μαθήματα πραγματοποιούνται σε ειδικά διαμορφωμένες κλειστές πισίνες. Ο εξωτερικός χώρος και η πισίνα είναι σε ζεστό περιβάλλον με την κατάλληλη θερμοκρασία για τα παιδιά. Όποτε με οποιοσδήποτε καιρικές συνθήκες τα μαθήματα να μπορούν να πραγματοποιούνται κανονικά.

Health issues

υδρία
baby swimming

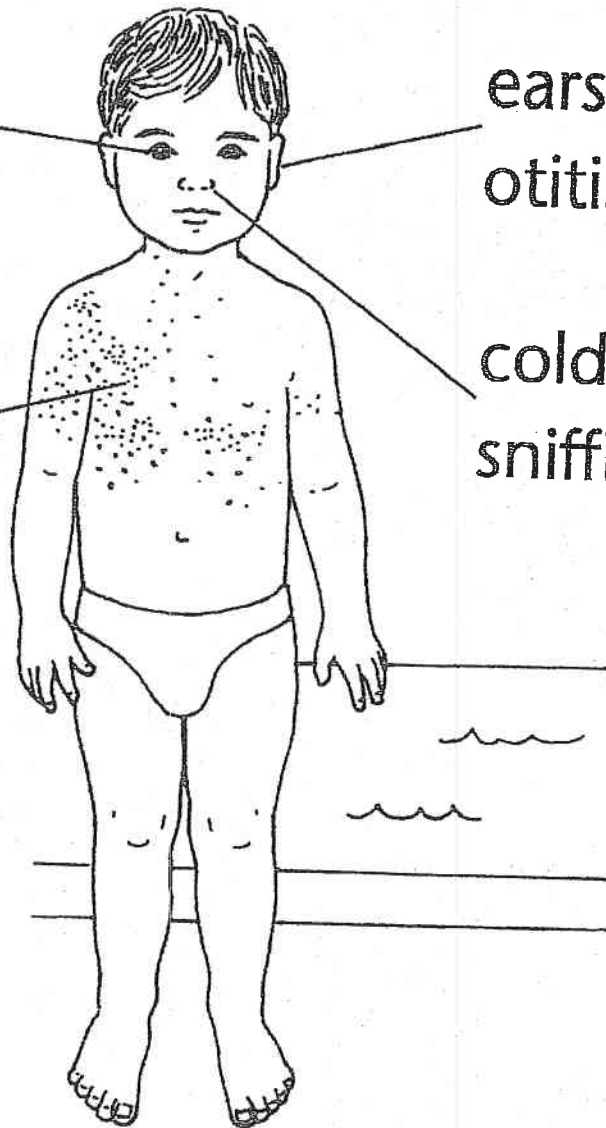
eyes and
irritation

ears and
otitis media

the skin
and rashes

colds and
sniffing

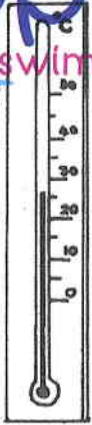
cross-infection
and water
contamination



- ▼ hyponatremia
- ▼ breath control
- ▼ exclusion criteria

Environmental safety

Υδρία
baby swimming

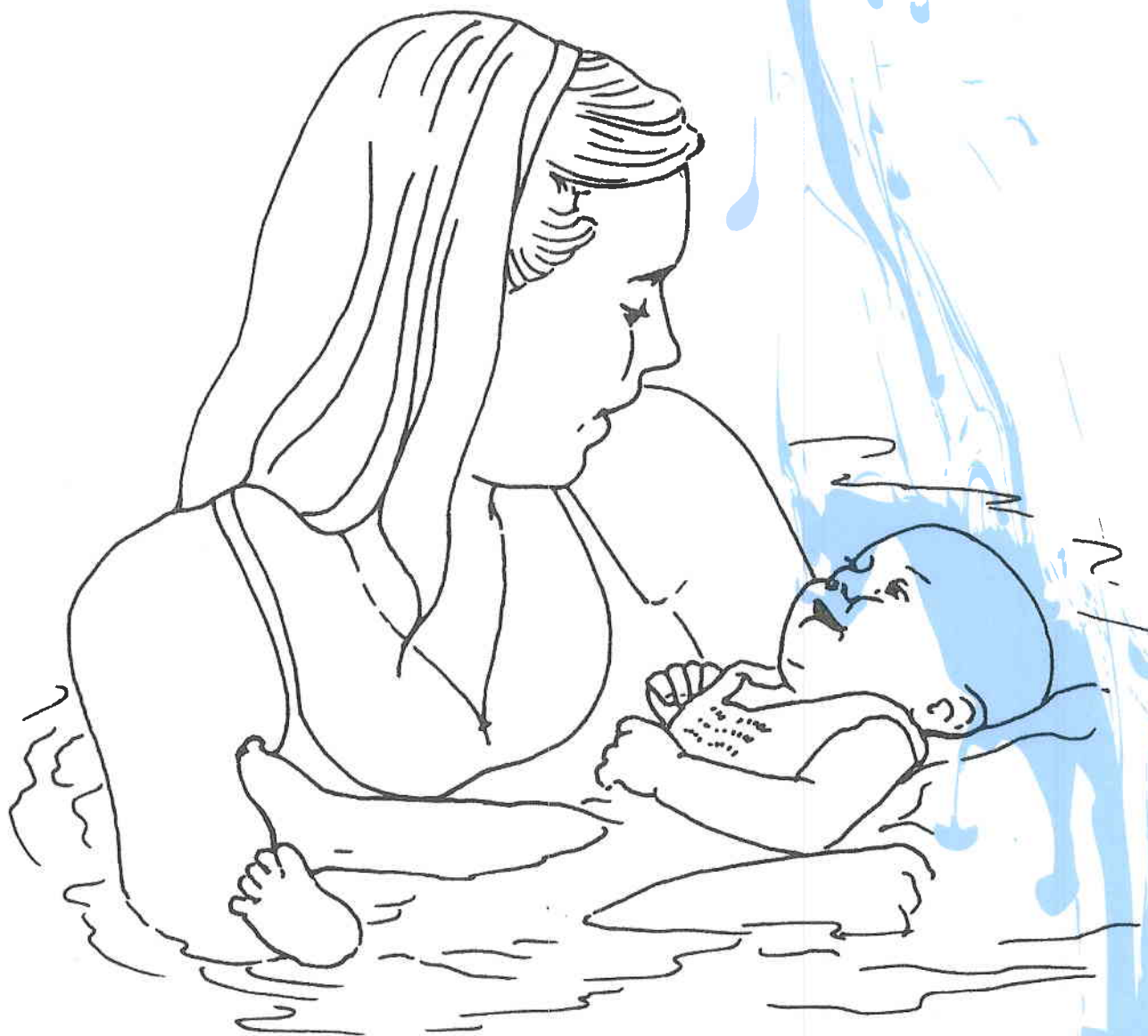


- ▼ sun protection
- ▼ water and air temperatures, and the danger of hypothermia
- ▼ water quality
- ▼ pool surfaces

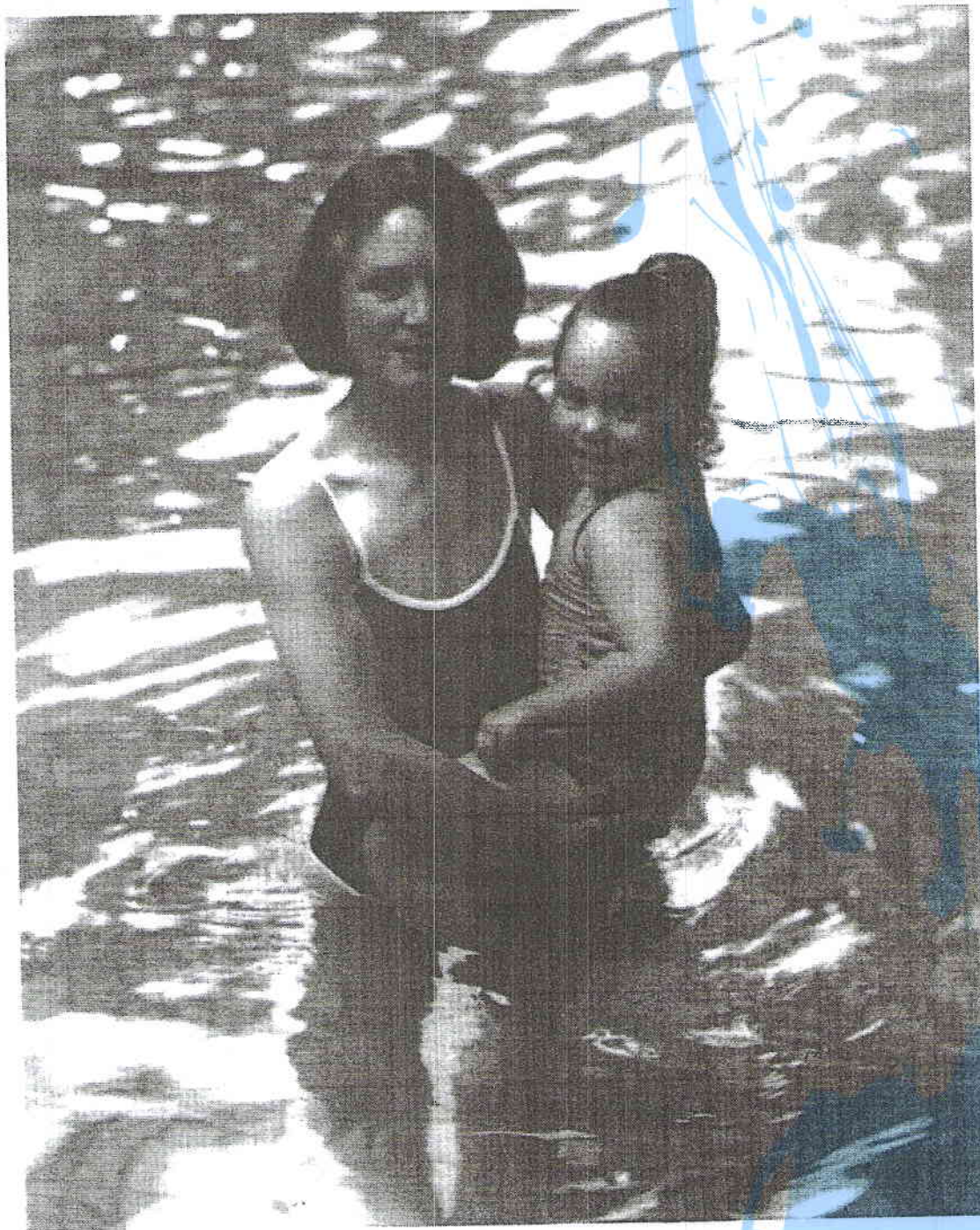
Protective hold



Cradling



Hip hold



Safe entries



ΟΗΤ



546



υδρία
baby swimming