



Probíhá zápis do podzimních kurzů plavání kojenců a batolat!

Milí rodiče a všichni příznivci plavání miminek a batolat,

Bazén v Centru trvalého zdraví Cordeus a.s., Na Dlouhém lánu 11, Praha 6

již začátkem července začíná doplňující zápis do stále ještě částečně volných lekcí podzimních kurzů plavání kojenců a batolat. Podzimní kurzy začínají 1. září a končí v prosinci. Vzhledem k velkému zájmu o naše kurzy doporučujeme, abyste se zápisem dlouho neváhali. Zbývající volná místa bývají totiž velmi rychle zaplněna. Plavání dětí od 6 měsíců do tří let je činnost ve vodě spojená především s hrou. Pomocí her, říkanek, písniček, mazlení, hlazení a milým úsměvem je dítě vraceno do vodního prostředí, které mu bylo blízké v době nitroděložního života. Je to velmi prospěšná a krás-

ná činnost. Přináší totiž radost dětem i rodičům. Při této pohybové aktivitě dítě velmi intenzivně vnímá přítomnost rodiče s vědomím, že se na něj může plně spolehnout. Tyto pocity, podporované těsným tělesným vzájemným kontaktem, vytvářejí pevný vztah důvěry a respektu. Děti se přirozenou a hravou formou postupně učí základním plaveckým dovednostem, které musí zvládnout každý, kdo se chce naučit plavat. Naučí se splývat v poloze na zádech i na bříšku, vydechovat do vody, skákat, s úsměvem se potápět a orientovat pod vodou. Především však získají cit pro vodu, který je důležitý pro samotný pohyb ve vodě a nezbytným předpokladem pro pozdější výuku plavání. Zdraví a přirozený vývoj dítěte je jedním z hlavních cílů tohoto plavání. Děti při pobytu ve vodě uvolňují

přetížené svaly a používají svalové skupiny, které běžně nezapoují. Některé zdravotní pojišťovny již pochopily význam kojeneckého plavání a poskytují rodičům příspěvek na uhrazení kurzovního plavání miminek.

Plaveme v hezkém, moderním prostředí, bazén je útulný a splňuje všechny hygienické normy. Najdete zde jiskrnou, čistou a velice příjemně teplou vodu, která je vyhřátá až na 30 °C, upravena ozonizací a částečnou chlorací. Při výuce je možné navíc využít i vířivou vanu o teplotě vody 37 °C, na kterou se děti obvykle těší nejvíce. Samozřejmostí je prakticky vybavená aklimatizační místnost, sloužící k přebalení a nakrmení dětí, odpočinku, hře a vzájemné výměně zkušeností, či příjemná restaurace, jejíž součástí je také dětský koutek. Přes léto lze využívat posezení na terase s překrásným výhledem na Prahu – venkovní dětský koutek je rovněž k dispozici. Kurzy probíhají pod odborným vedením akreditovaných lektorek.

Význam plavání

- prohloubení vzájemného porozumění a citové vazby mezi rodičem a dítětem
- fyzické otužení organismu - plavající děti jsou v porovnání s dětmi, které neplavou, prokazatelně otužilejší a zdravější
- podpora psychomotorického vývoje
- rozvoj rovnováhy, koordinace pohybů a orientačních schopností dítěte
- význam pro záchranu života - pokud dítě, které pravidelně plave, spadne do vody, reaguje většinou klidně a nenastává šoková reakce
- zpestření denního režimu rodičů i dětí
- podpora trávení a spánku dítěte
- příprava na vstup do kolektivu - děti si postupně a nenásilně zvykají na kolektiv dětí a lidí kolem sebe
- dítě se učí spolupracovat, soustředit, je bystřejší
- kojeneckým „plaváním“ dosahujeme v kom-



binaci s rehabilitací velmi dobrých výsledků i při léčení tělesně postižených miminek s lehkými odchylkami neuropsychického vývoje nebo lehkými mozkovými dysfunkcemi či s chronickým onemocněním horních cest dýchacích

Kdy začít a proč?

Nejlépe od narození (domácí vaničkování), kdy je dítě na vodu přirozeně adaptováno a nemá z ní strach. Dítě je ve vodě nadlehčováno, tím se daleko snadněji pohybuje a lépe rozvíjí. Rodiče získají včas cenné informace v oblasti správné manipulace s dítětem



a jeho psychomotorického vývoje. V případě, že nemáte možnost začít domácím vaničkováním, je ideální začínat kolem 6. měsíce. V prvním roce dítě prochází nejbouřlivějším vývojem a první dny, týdny, měsíce a roky života jsou nejdůležitějším obdobím v životě člověka, kdy se formuje základ citů, vztahů a návyků. Chvilky strávené s dětmi jsou ty nejpříjemnější. Radost a smích dětí jsou tou největší odměnou pro rodiče. V našich kurzech se snažíme vytvořit příjemné chvíle strávené hraním a učením ve vodním prostředí spolu s rodiči. V každé lekci plavání si hravou formou děti zacvičí, zadovádí a naučí se novým věcem a plaveckým dovednostem. Hlavním cílem našich kurzů je vybudovat u kojenců, batolat a předškoláků kladný vztah k vodě, naučit se formou her potápět, skákat do vody a základy plavání. Pohyb ve vodě je doprovázen říkankami, básničkami a písničkami, které děti i rodiče motivují k lepším plaveckým výkonům.



Proč je plavání batolat tak přínosné?

Plavání rodičů s dětmi je jediná vhodná pohybová aktivita pro děti již od šestinedělí (domácí vaničkování). Kurzy plavání kojenců napomáhají v psychomotorickém vývoji batolat, kojenců i starších dětí. Rovněž mají kladný vliv na zdraví, otužování, dýchání, podpůrný aparát, trávení a spánek dítěte. Výzkumy prokázaly, že pobyt kojenců a malých dětí ve vodě má také stimulační efekt na zvýšení koncentrace, pozornosti a vnitřních schopností. Mimo zdravotní aspekty utužuje vztah a důvěru dítěte k rodiči.

Přijďte si s dětmi zaplavat do Centra trvalého zdraví Cordeus a.s. Na Dlouhém lánu 11 v Praze 6.

Recepce: +420 251 097 311, 411

e-mail: info@cordeus.cz

web: www.cordeus.cz



Cordeus - Centrum trvalého zdraví relaxace, léčba a odpočinek

www.cordeus.cz



CORDEUS
Centrum trvalého zdraví

Denní lázně



bazén, whirlpool, sauna, hydromasážní koupele, léčebné i relaxační zábaly, aquafitness, cvičení pro těhotné, plavání kojenců, batolat a předškolních dětí

Detoxikace a hubnutí



odborné konzultace a dohled, poradenství v oblasti výživy, oxygenoterapie, hydrocolon terapie, orgánová očista, detoxikační masáže, koupele a zábaly, zelené potraviny

Masáže



klasická a sportovní masáž
lymfatická manuální drenáž
masáže lávovými kameny
anticelulitidní masáž
antistresová masáž
aromaterapeutická masáž
medová detoxikační masáž
čokoládová masáž
reflexní masáž
baňková tlaková masáž
Amma masáž
Bowen terapie
Amatsu masáž
Spinal touch
masáž plošky nohou

Alternativní techniky



bioenergetické terapie, reiki, krystaloterapie, automatická kresba, harmonizace energetických center, léčebné meditace, práce s vědomím, rodinné konstelace, hlubinná abreaktivní psychoterapie



Fyzioterapie



myofasciální techniky
mobilizace kloubů
Magnetoterapie
Elektroterapie

Tělocvična



orientální tanec, rebounding, pilates, joga, tai-chi, cvičení pro těhotné (gravidjoga a fitbally), orientální tanec pro těhotné

Péče o těhotné a maminky



cvičení v bazénu, cvičení v tělocvičně, masáže těhotných, orientální tanec pro těhotné, poradenství ve výživě, masáže miminek, příprava na porod - kurzy

Novinky : kosmetika, manikúra, estetické formování postavy