

Плавание для малышей в группе

Плавание для малышей укрепляет костно-мышечную систему ребенка, улучшает подвижность мышц, снимает мышечное напряжение и развивает гибкость тела. Водная среда успокаивает малышей и помогает им расслабиться.

Во время индивидуального урока плавания ребенок будет учиться держаться на воде, двигаться на спине и на животе, прыгать в воду и тренировать нырятельный рефлекс.

В первый раз ребенку рекомендуется находиться в воде до 15 минут. Затем мы стараемся раз за разом увеличивать продолжительность пребывания в воде.

Обычно мы советуем начинающим пройти 1–3 индивидуальных урока перед началом групповых занятий. Это позволит ребенку постепенно привыкнуть к воде. Приносите вашего малыша на плавание, начиная со второго месяца жизни. На индивидуальные занятия мы ждем малышей весом до 7 кг. В групповых занятиях могут участвовать малыши до 8 месяцев (проводятся в отделении Ярве).

Возьмите с собой плавательный подгузник и полотенце, для родителей – сменную одежду и шлепанцы для бассейна.

Продолжительность: 15–30 минут, в зависимости от самочувствия ребенка

Услуга является платной.