

Miért egészségesebbek a vízicsibék?

A Margitszigeten működő Úszó Pingvin magánóvoda az idén ünnepli fennállásának 20. évfordulóját. Kis László támogatásával Kaczander Ágnes ötlete alapján kezdődött meg itt a kicsik óvodarendszerű sportoktatása. Magyarországon csaknem egyedülálló az óvoda szolgáltatása, ahol a gyerekek a hét minden napján 1 órát úszással töltenek, hiszen az óvának egy uszoda ad helyet.

Miért tartjátok fontosnak, hogy a gyerekek már óvodás korukban rendszeresen ússzanak?

Az úszás a kicsik számára rendkívül egészséges sport. Mozgás közben nem terhelődik a fejlődő gerincoszlop, ugyanakkor szinte valamennyi vázizom mozgatásra kerül. Azzal, hogy az úszás során nem nehezedik túl nagy terhelés a csontozatra, azok könnyebben növekedhetnek, hiszen a természetes ásványi anyagok, vitaminok beépülése könnyebb. A rendszeres úszás során kialakuló magasabb tüdőkapacitás, erősebb keringési rendszer és szívizomzat minden sport alapját képezheti, ha a gyermek a későbbiek során más sportágban leli örömét. A keringési rendszer folyamatos terhelése nagyban erősíti a gyermekkorban oly sebezhető védekezőrendszert is. Az egészségi vonatkozásokon kívül az úszás nagyban fejleszti a koordinációs és koncentrációs képességeket, aminek a kis vízicsibék az iskolában is nagy hasznát veszik. Sok szülő olyan praktikus okból járattja hozzánk gyermekét, hogy nyaralások, víz melletti kikapcsolódás esetén ne kelljen attól rettegnie, hogy a kicsit baleset érheti. Az egyre magabiztosabbá váló gyerekek gyakran még nagyobb figyelmet igényelnek, mert esetenként elveszítik természetes félelemérzetüket. Nekünk e kettősség egyensúlyának a megteremtése is feladatunk.

Milyen személyiségbeli tulajdonságai változnak meg a ti óvitokba járó gyerekeknek?

A kiscsoportosok a beszoktatásnál hamar szembealálják magukat azokkal a szabályokkal, amivel



a medence szélén és a vízben szembesülniük kell. Vannak gyerekek, akik lelkesen ugranának bele a vízbe, ám meg kell tanulniuk, hogy mindent csak előzetes engedély után tehetnek. Öröm látni, ahogy egyre nő az önfegyelmük azáltal, hogy megköveteljük tőlük a szabályok betartását. Megtapasztaljuk azt is, amikor az eleinte félénk, bátortalan csöppségek egyre jobban lendületet kapnak, és napról napra magabiztosabban mozognak a medencében. Egyre természetesebb közeg lesz számukra a víz, és a veszély helyett a játékot látják benne. A hozzánk járó gyerekek tudják, mi a rend és a fejelem, de jól érzik magukat a korlátok között. A fokozott szabálytudat nagyban megkönnyíti a szülők dolgát is, mert más élethelyzetekben is hasonlóan fegyelmezetten viselkednek a gyerekek.

Milyen az óvitokból kikerülő gyerekek iskolai teljesítménye?

A tőlünk kikerülő gyerekek teherbírása és koncentráció képessége messze az átlag felett van.



A 45 perces órák nem okoznak nehézséget számukra, végig tudják követni, gond nélkül figyelnek hosszabb ideig. Sok gyermek a sportokban is jeleskedik az iskolájában, és ez további teljesítményekre sarkallja őket. Az úszás megteremti mind a fizikai, mind a szellemi felkészülést az iskolára. Magáért beszél, hogy már járnak hozzánk olyan gyerekek, akiknek szülei a mi első csoportjainkból kerültek ki. A sport rendre, fegyelemre és kitartásra tanít.

Mennyivel nyújt többet az óvodátok, mint egy másik, úszást nem oktató óvoda?

Az óvodánk nem versenyre készíti fel a gyerekeket, de megalapozhatja azt. Azzal, hogy napi, átgondolt ütemezésben fejlesztjük a mozgást, egyfajta irányt adunk a gyermek személyiségfejlődésének. Ha körülnézünk a világban látjuk, hogy a gyerekeknek nem adatik meg minden esetben az életkorukhoz illeszkedő napirend, aminek alapeleme a mozgás.



Volt példa arra, hogy nem kifejezetten sportolási céllal hoztak hozzátok gyereket?

Megtalált minket egy anyuka. A kislányának egyik keze születésétől sérült volt, nem tudta megfelelően használni. Sok gondot fordítottak a nálunk dolgozó szakemberek arra, hogy a kis ügyetlen kéz egyre ügyesebbé váljon. A kislány olyan feladatokat kapott a medencében és az úszáson kívül is, ami folyamatosan terhelte, erősítette a kéz izmait, csontozatát, finomította a mozdulatokat. Mire iskolakezdésre került a sor, a sérült kis kéz mozgása csaknem tökéletessé vált. Az ő története számunkra nagy siker, és nagyon pozitív visszaigazolás. Szakemberként arra biztatjuk a szülőket, ha lehetőségük van rá, használtják ki a magyarországi uszodák nyújtotta lehetőségeket. Ne sajnálják az időt arra, hogy gyermekükkel uszodai foglalkozásokra járjanak! És ha már ott vannak, ne a partról szemléljék a vizet, hanem maguk is ússzanak le néhány hosszt. Ez nem csak az egészségüket szolgálja, de a gyerekek előtt is jó példa lesz.