

MOSOLYOGVA, A VÍZ ALATT

A babaúszás felfrissíti a testet és a lelket – a szülőknek és a kicsiknek is élmény.

Monor, Dunavarsány és Óbuda helyszínekkal szakképzett oktató irányításával babaúszás zajlik. A foglalkozásokon természetesen a büszke szülők is aktívan részt vesznek.



Már az uszodák bejáratánál hosszan kígyózó babakocsisor fogadja az úszásra érkező családokat. A nagy érdeklődés egyik oka, hogy hasonló programra eddig csak a fővárosba lehetett vinni a babákat.

- Már a három hónapos apróságokat is várjuk – mondta **Viczkó Andrea** (30/40-78-301; www.andiuszi.hu), a HRG Alapítvány végzett gyógyúszás foglalkoztatója, az oktatás vezetője. – Azért jó ilyen korán elkezdni, mert a kicsiknek ebben a korban még működik az anyaméhben megszerzett bűvárreflexük (ha az orrukat és szájukat víz éri, akkor pár másodpercig nem vesznek levegőt), ami általában 7-8 hónapos korukra eltűnik. Erre alapozva, hamar meg lehet velük szeretetni a vizet, s utána tudatosan és könnyen merülnek.



A babák először speciális gyakorlatokkal melegítenek be a medence közepén anyuval vagy apuval, majd a vízbe csobbanva élvezhetik a pancsolás minden örömét. Az úszásoktatások során fejlődik az apróságok betegségekkel szembeni ellenállóképessége, fejleszti a gyerekek immunrendszerét, izomzatát, és növeli a tüdő levegő-kapacitását. A vízben számos olyan mozgásra képesek, amit a szárazföldön nem tudnának elvégezni.

Az aktív programot egyébként a legkisebbek is rendkívül jól bírják: gyakran még a víz alatt is mosolyognak, *Monor, Dunavarsány és Óbuda helyszíneken.*