

Voorbereiding op de zwemles = thuis waterwennen

We zien regelmatig dat kinderen bij de start van zwemlessen nog bang zijn voor/in het water. Graag willen we jullie tips geven hoe je jouw kind op voorhand al kan laten wennen aan water – vriendjes worden met het water.

Watergewenning is erg belangrijk in de eerste fase van de zwemles. Kinderen laten we op een speelse manier wennen aan het water. Echter kunt u als ouder al vóór de zwemlesperiode starten met verschillende oefeningen waarbij u uw kind laat wennen aan het water, waardoor zij hun mogelijke watervrees overwinnen.



Geef je kind de tijd om te spelen tijdens het wassen. Zo gaan ze water associëren met plezier. Op die manier kan je de angst beperken bij de eerste zwemles.

Spelletjes:

- In bad:

- Giet een bekertje/gietertje over je hoofd, in je gezicht
- Bellen blazen onder water (met rietje) (bubbelbad, motorboot)
- Drijvende voorwerpen vooruit blazen
- Water in de mond en uitspuwen (fonteintje maken)
- Hoofd onder water houden en adem inhouden (voor het langst)
- Adem leren inhouden eerst boven, daarna onder water
- Onder water woordje roepen en mama/papa probeert het woord te raden
- Ogen open onder water (geen zeep in bad)
- Golven maken in bad
- Gaan liggen op je rug met de oren in het water
- Gaan liggen op de buik met het gezicht in het water

- In douche:

- Water opvangen in beker en over het hoofd gieten
- Als een trein onder de straal wandelen
- Als een boom onder de douche staan met armen omhoog en gezicht naar de straal (zachte regen, harde regen)
- Oren wassen, straal in oor laten lopen (zoals konijntjes)
- Water in mond en uitspuwen (fonteintje maken)



- In het zwembad:



- Samen douchen
- Samen het water in lopen
- Samen het water inspringen
- Spetters maken met je benen
- Spetters maken met je handen
- Met je gezicht onder water gaan
- Bellen blazen in het water (met neus of mond)
- Een licht voorwerp vooruit blazen op het water
- Een bakje of gietertje leeggooien over je hoofd

Je kan ook al enkele keren komen zwemmen in ons zwembad om het bad te beleven. Zo is dit geen onbekende plek voor je kind.

- In de zomer

- Appelhappen: stukjes appel in emmer water doen en de kinderen moeten met hun mond de stukjes eruit happen, zonder de handen te gebruiken.
- Watergevecht met waterpistolen of waterballonnen

Liedjes:

- zingen kan hier ook bij helpen, bv.:

- 1 2 3 4 spetter dan, spetter dan;
1 2 3 4 spetter met plezier
als ik met mijn handjes spat,
wordt mijn hele hoofdje nat
1 2 3 4 spetter met plezier
- Spet, spet, spat: <https://youtu.be/W7KSm1uCsWM>
- Zwie, zwa, zwemmen: <https://youtu.be/AMmchMQKORM>

