

# "טבלת המים"

מקום בו הטבע והמים נפגשים

## שעורי שחייה והסתגלות למים

שילוב **טכניקה ומשחק** שמטרתם: להקנות בטחון ועצמאות במים, שיפור מוטורי וקורדי נציה, להתגבר על פחדים, שיפור הביטחון העצמי והדימוי עצמי שיפור יכולת הריכוז. שיפור וחיזוק המערכת החיסונית.

### לימוד סגנונות שחיה שונים

**מוכנות לכיתה א'** - דרך משחק והנאה

הפעילות מתאימה מגיל 4 כולל מבוגרים. הפעילות מתקיימת בקבוצות קטנות ובשיעורים פרטיים.

## שחיית תינוקות

במים חמים (32-34 מעלות) באווירה של שיר ומשחק יכול התינוק שלכם לנוע ללא הגבלה (ממש כמו בבטן). לפעילות מטרת רבות: הסתגלות למים, חיזוק חגורת כתפיים, שיווי משקל, עידוד וחיזוק מערכת הנשימה, ביטחון עצמי, מודעות חברתית, פיתוח חושים וכמובן חיזוק הקשר בין ההורה לילד. הפעילות מתאימה לתינוקות מגיל 3 חודשים עד 3 שנים.

## התעמלות בריאותית במים

**ספורט מרגיע בלי להזיע** - שמירה על כושר גופני, שיפור היציבה ושיווי המשקל, שיפור ושימור טווחי התנועה, סיבולת לב ריאה, חיזוק והרפיה של קבוצות שרירים שונות בסביבה תומכת ונעימה של המים. הפעילות מתאימה מגיל 12. אפשרות שילוב יעוץ דיאטטי פרטני או קבוצתי ע"י דיאטנית קלינית מוסמכת.

## טיפול הידרותרפיה

**ילדים** - חיזוק חגורת כתפיים, יציבה, מתח שרירים גבוה או נמוך, קשב וריכוז, תקשורת P.D.D. חרדת מים, תחושתיות יתר והשמנה. **למבוגרים** - חיזוק שרירים, טווח תנועה למפרקים שונים, הקלה בנשימה, שיפור יציבה ומטבוליזם, הפחתת כאבים ומתחים גופניים.

## טיפול וואטסו (שיאצו במים)

מחפשים מתנה ייחודית ושונה? רוצים לצאת מהשגרה...? **טיפול וואטסו אישי או עם בן זוג.** וואטסו הוא טיפול במים חמימים ומשמעותו שיאצו במים. תחושת המטופל בוואטסו מתוארת יל ידי רבים כ"חזרה אל הרחם".

## ערבי חוויה מרגיעים במים

ערבים מיוחדים מלאי אוירה, פעילויות גיבוש והתנסות של חוויה טיפולית במים.

## בהדרכת סימה שלי

BED בחינוך וגנת מזה 18 שנה בחינוך הרגיל המיוחד והקיבוצי, ומנחת קבוצות. מדריכת שחיה והידרותרפיסטית, מוסמכת לפעילות מים עם פעוטות ממכון וינגייט. מטפלת בוואטסו (שיאצו במים) ורפלקסולוגיה.



טל: 052-2368793 סימה שלי simashlvi@gmail.com