

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODIKA PLAVECKÉ VÝUKY DĚTÍ
V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

**Diplomová práce
(bakalářská)**

Autor: Kristýna Hubená
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Nový
České Budějovice 2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA ČESKÉ BUDĚJOVICE
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**THE METHODOLOGY OF SWIMMING FOR
PRE-SCHOOL CHILDREN**

**Diploma work
(Bachelor theses)**

Author: Kristýna Hubená
Field of study: Tělesná výchova a sport
Supervisor: Mgr. Lukáš Nový
České Budějovice 2008

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kristýna Hubená

Název bakalářské práce: Metodika plavecké výuky dětí v předškolním věku

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Nový

Rok obhajoby: 2009

Abstrakt: Tato práce se zabývá zpracováním uceleného metodického materiálu o plaveckém výcviku dětí v předškolním věku. První část se krátce zabývá historií plavání, nastiňuje problematiku „kojeneckého plavání“ a popisuje teoretickou stránku plaveckého výcviku předškolních dětí. Ve druhé části jsou představeny nejpoužívanější pomůcky pro výuku plavání, vybrané hry ve vodě a modelové lekce pro děti začátečníky a pokročilé. Pro lepší názornost bude k práci přiloženo metodické DVD. Byl vytvořen ucelený metodický materiál vhodný pro studenty a pedagogy Jihočeské univerzity, případně i pro instruktory plavání.

Klíčová slova: plavání, plavecký výcvik, „kojenecké plavání“, předškolní děti, plavecké pomůcky.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname: Kristýna Hubená

Title of the master thesis: The methodology of swimming for pre-school children

Department: Katedra tělesné výchovy a sportu

Supervisor: Mgr. Lukáš Nový

The year of presentation: 2009

Abstract: This thesis presents a compactly elaborated methodology of swimming for pre-school children. First part of this thesis tells us little bit of swimming history, describes briefly the issues related with baby swimming and concludes with the theory of swimming for pre-school children. The second part shows us the most used tools during teaching, specific games in water and also gives us an idea about the structure of a lesson. In order to better understand the way of teaching and other details this thesis is accompanied by a DVD. The author introduces a complete material for instructors or teachers of swimming which can be used either by students and teachers of South Bohemian University or by swimming instructors.

Keywords: swimming, training, baby swimming, pre-school children, swimming tools

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Lukáše Nového, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 zákona č. 111/1998 Sb. platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne.....

Kristýna Hubená

Děkuji Mgr. Lukáši Novému za podnětné rady a připomínky při psaní této bakalářské práce. Děkuji také dětem z 5. třídy MŠ Dělnická ve Znojmě za realizaci pod vedením jejich třídních učitelek Jiřiny Hubené a Dity Polachové. Dále bych ráda poděkovala plavecké škole AQUA start ve Znojmě a Mgr. Bedřichu Dabbergerovi a Bc. Petru Altmanovi za pomoc v oblasti stříhačské práce. A v neposlední řadě děkuji také Viktorce Stehlíkové a jejím rodičům za praktické ukázky v domácích podmínkách a za zapůjčení DVD materiálů.

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1. CÍL PRÁCE	10
2.2. ROZBOR LITERATURY	10
2.3. HISTORICKÝ VÝVOJ PLAVÁNÍ	11
2.4. SOUČASNÁ PLAVECKÁ VÝUKA	12
2.5. PLAVÁNÍ V RANÉM VĚKU DÍTĚTE - „KOJENECKÉ PLAVÁNÍ“	14
2.5.1. NOVOROZENECNÉ OBDOBÍ	15
2.5.1.1. Věkové zvláštnosti dětí v novorozeneckém období	15
2.5.1.2. Plavecké aktivity novorozenců	15
2.5.2. KOJENECKÉ OBDOBÍ	16
2.5.2.1. Věkové zvláštnosti dětí v kojeneckém období	16
2.5.2.2. Plavecké aktivity kojenců	18
2.5.3. OBDOBÍ BATOLETE	20
2.5.3.1. Věkové zvláštnosti dětí v období batolete	20
2.5.3.2. „Plavání“ batolat	21
2.6. PLAVÁNÍ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	23
2.6.1. VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ	23
2.6.2. PLAVECKÁ VÝUKA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	26
2.6.2.1. Cíle plaveckého výcviku předškolních dětí	27
2.6.2.2. Specifika plaveckého výcviku předškolních dětí	27
2.6.2.3. Organizace plaveckého výcviku	28
2.6.2.4. Fáze nácviku plaveckých dovedností	29
3. PRAKTICKÁ ČÁST	33
3.1. POUŽITÉ METODY	33
3.2. NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ POMŮCKY PŘI PLAVECKÉ VÝUCE	33
3.3. NÁMĚTY HER	38
3.4. VÝUKOVÉ LEKCE PLAVÁNÍ PRO DĚTI ZAČÁTEČNÍKY	42

3.5. VÝUKOVÉ LEKCE PLAVÁNÍ PRO POKROČILÉ DĚTI	48
4. ZÁVĚR	54
5. REFERENČNÍ SEZNAM PRAMENŮ A LITERATURY	55

1. ÚVOD

Plavání provází lidstvo od pradávna a patří bezesporu k nejstarším pohybovým aktivitám člověka. Nejen v dávných dobách, ale i v současnosti by mělo patřit k základním lidským dovednostem stejně jako chůze nebo běh. Vždyť zvládnutí, alespoň v základní formě, může přímo zachránit život člověka při náhlých situacích, kterým jsme téměř denně vystaveni i navzdory dnešní přetechnizované době. Ovšem to je jen jeden z mnoha důvodů proč se plavání začít učit v co možná nejútlejším věku.

Další nespornou předností je jeho kladný zdravotní účinek na lidský organismus a to nejen na pohybový aparát, ale i kardiovaskulární systém. Pravidelné kondiční plavání je tak velmi účinnou prevencí proti vzniku mnoha civilizačních chorob.

I přes všechna tato pozitiva se poslední dobou plavání dostává do stínu nově vznikajících sportovních disciplín, které jsou mnohdy z větší části pouze „módním trendem“ a jejich přínos pro člověka není zdaleka tak významný jak by se na první pohled mohlo zdát.

Proto je žádoucí, aby se kladný vztah k plavání začínal vytvářet u dětí co nejdříve a byl u nich podporován až do dospělosti.

Tomu by měla napomoci tato práce, která srozumitelnou a jednoduchou formou nabízí návod jak začít s plaveckou výukou předškolních dětí od úplných začátečníků až po mírně pokročilé. Pro větší názornost je k práci připojeno instruktážní DVD, podle něhož zvládne základní plaveckou výuku s dětmi opravdu každý.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. CÍL PRÁCE

Cílem této práce je vytvoření metodického materiálu pro studenty a pedagogy Jihočeské univerzity, případně pro instruktory plavání a učitelky z mateřských škol, které plavání vyučují. Práce obsahuje metodický návod pro výuku plavání předškolních dětí. Pro lepší názornost práce přikládám zpracované instruktážní DVD. Dále práce zahrnuje stručný přehled historie plavání, „kojenecké plavání“, plavání předškolních dětí. Dále na přehled nejpoužívanějších pomůcek při výuce, na příklady her a zpracování jednotlivých lekcí pro děti začátečníky i pokročilé.

2.2. ROZBOR LITERATURY

Plavání předškolních dětí zažívá v poslední době velký rozvoj. I přes jeho stále se zvyšující oblibu není na trhu dostatek literatury, jakou by si tato problematika jistě zasloužila. Snažila jsem se čerpat z dostupných současných i starších publikací, které i přes svůj věk obsahují stále aktuální poznatky. Z mého seznamu literatury vybírám čtyři níže uvedené knihy, které byly při psaní této práce klíčové.

Čechovská, I., (2002). *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada.

Publikace určená široké veřejnosti, zejména však rodičům, kteří chtějí s dětmi „plavat“ od nejútlejšího věku. Je průvodcem „kojeneckého plavání“ zahrnující plavecké aktivity novorozenců, kojenců a batolat. Dále je zde popsáno plavání předškolních dětí a nácvik plaveckých způsobů – prsa, kraul a znak. Najdeme tu také příklady her a říkadla do vody. Doporučila bych ji všem rodičům.

Čechovská, I., Miler, T. (2001). *Plavání*. Praha: Grada.

Tato kniha se snaží nezasvěceným lidem přiblížit plavání. Obsahuje popis nácviku jednotlivých plaveckých způsobů, kondiční plavání pro všechny věkové skupiny i plavání a potápění se základní výstrojí. Kniha je vhodná pro plavce amatéry, kteří si chtějí plaváním zvýšit kondici a upevnit své zdraví.

Hochová, J., Čechovská, I. (1989). *Plavecká výuka předškolních dětí*. Metodický dopis ČÚV ČSTV – Svaz ZRTV. Praha: Sportpropag.

Příručka, zabývající se problematikou plavání předškolních dětí. Obsahuje plavání předškolních dětí v rodině, organizované plavání rodičů s dětmi i samostatný plavecký výcvik předškoláků. Ten je rozpracován do dvaceti na sebe navazujících lekcí, od her s vodou až po nácvik základních plaveckých způsobů. Lze ji doporučit, podle podmínek, pro výuku v plaveckých školách.

Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

Tato publikace zahrnuje poznatky o psychické ontogenezi člověka. Předkádá ucelený teoretický základ oboru vývojové psychologie. Již mnoho let je základní učebnicí pro studenty vysokých škol a studijním materiálem pro zájemce z řad psychologů, pedagogů, pediatrů, ale i laiků z řad široké veřejnosti. Svou vyváženou koncepcí poskytuje komplexní pohled na problematiku psychického vývoje jedince.

2.3. HISTORICKÝ VÝVOJ PLAVÁNÍ

Plavání patřilo již od počátku lidstva mezi základní pohybové dovednosti, jež byly důležité pro samotné přežití člověka v tehdejších drsných přírodních podmínkách.

Ve starověku s rozvojem tělesné výchovy jako takové bylo plavání zařazováno mezi nejdůležitější tělesné aktivity člověka. K jeho rozvoji přispěl i velký rozmach lázní a bazénů. Plavali muži - vojáci, kteří se učili plavat v oblečení a celé zbroji, a dokonce i ženy. Plavání bylo vyučováno na gymnáziích a nechybělo při tělovýchovných slavnostech.

I přes snížení zájmu o tělesnou výchovu se ve středověku řadilo plavání mezi sedm rytířských ctností. Z období humanismu a osvícenství, kdy se tělesná kultura dostává opět do popředí zájmů, pochází i první učebnice plavání od M. Wynmanna z roku 1538. Rovněž v knize J. A. Komenského „Orbis pictus“ nalezneme různé způsoby plavání.

Další rozvoj nastává v 18. století, kdy tehdejší buržoazní společnost požadovala stále lepší vzdělání. Vznikaly pedagogické ústavy, ve kterých se tělesná výchova vyučovala v rozmanitých formách, a plavání se řadilo mezi nejdůležitější předměty.

Počátky sportovního plavání byly spjaty s vytrvalostním plaváním. Roku 1875 byl anglickým kapitánem M. Webbem zdolán kanál La Manche. Změněním času byl dán impuls

k dalšímu soutěžení, a tak se Anglie, která byla v té době nejvyspělejší průmyslovou zemí a koloniální velmocí, stala kolébkou sportovního plavání. V 60. letech 19. století se v Londýně zakládaly první spolky přátel plavání – plavecké kluby. Kromě kanálu La Manche překonávali plavci například Mesinský průliv a jiné průlivy či řeky.

Postupem času se z plavání oddělují další plavecké a vodní sporty – vodní pólo, skoky do vody, synchronizované plavání, potápění atd.

Do programu olympijských her se plavání zařazuje již na prvních novodobých hrách v Athénách roku 1896, tehdy pouze v disciplíně „plavání“ s vytyčením překonané tratě. Plavecké styly nebyly ještě specifikovány. V roce 1900 na OH v Paříži poprvé soutěžili plavci ve znaku, v 1904 St. Louis v plavání na prsou.

Do roku 1912 byly plavecké soutěže pouze pro muže. Ve stejném roce se ve Stockholmu plaveckých soutěží poprvé mohly účastnit i ženy, a to v disciplíně „volný způsob“. Teprve až v roce 1924 bylo plavání na prsou a znaku povoleno i ženám.

V 60. letech 20. století se v programu olympijských her objevují další disciplíny a plavání se tak zařadilo mezi sporty, ve kterých je udělováno nejvíce medailí.

Do dnešní doby prošly plavecké disciplíny mnoha změnami, které vedly ke vzniku čtyř základních plaveckých stylů – motýlek, znak, prsa a kraul.

Výkonnost plavců v průběhu historie olympijských her a plaveckých mistrovství světa neustále narůstá a velký počet překonávaných rekordů dokazuje, že lidské hranice jsou posouvány stále dál a dál, což jsou pro sportovce, pedagogy a trenéry velké cíle do budoucnosti. (Vošmik, 2002).

2.4. SOUČASNÁ PLAVECKÁ VÝUKA

Průběžně se světovým vývojem rozvíjelo plavání i v českých zemích. Avšak o prvním organizovaném výcviku nalezneme zmínky až v 19. století, a to na úrovni školské a později i klubové. S postupným rozmachem kultury vystupují také požadavky na péči o tělesný rozvoj mládeže s tím, že by součástí výuky měl být i tělocvik a plavání. Koncem 19. století byl tělocvik povinně zaveden do škol a jako vhodným prostředkem k rozvoji tělesné výchovy bylo označeno i plavání. Na jeho rozvoj měl také značný vliv počet krytých bazénů. Jelikož plavání nebylo jen sezónní záležitostí, bylo nutné zvýšit jejich počty. Zatímco za dob první

republiky jich byl nedostatek, po druhé světové válce, s rozvojem občanské vybavenosti počet významně vzrostl.

Důležitým krokem pro zavedení povinné plavecké výuky na základních školách, byla směrnice číslo 15 Ministerstva školství z roku 1980, uveřejněná na začátku roku 1981 a ovlivnila tedy výuku plavání ve školním roce 1981/82. Zajišťovala zakotvení plavecké výuky v osnovách, čímž se stala součástí vyučování a byla organizována v rozsahu dvaceti vyučovacími hodinami nejpozději ve 4. ročníku základní školy. Důležité také bylo, že plavecký výcvik hradilo ONV. Další důležité změny nastaly po listopadu 1989, kdy bylo na mimořádném aktivu vedoucích a zástupců jednotlivých Středisek plavecké výuky (SPV) mimo jiné také navrženo a o pár měsíců později ustanoveno, že učební plány budou rozšířeny o třetí hodinu tělesné výchovy a plaveckým školám bylo doporučeno organizovat plaveckou výuku ve dvou po sobě následujících ročnících v rozsahu 20 hodin v každém z nich. (Puš, 1996).

V posledních letech je plavecká výuka brána jako proces, kdy si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a poté i komplexní plaveckou dovednost. Začínáme tzv. přípravnou plaveckou výukou, jejíž cílem je seznámení a adaptace na podmínky vodního prostředí a zvládnutí základní plavecké dovednosti, která je předpokladem pro další nácvik techniky některé z plaveckých způsobů. Zahrnujeme do ní „kojenecké plavání“, plavání batolat a dětí předškolního věku.

Poté následuje etapa základní plavecké výuky. Jejím předpokladem je dostatečné sžití s vodou a zvládnutí základních plaveckých dovedností. Smyslem této etapy je rozvoj dílčích plaveckých dovedností a nácvik některého z plaveckých způsobů – kraulu, prsou, znaku. V současné době dáváme přednost sportovním plaveckým způsobům z důvodu účinného zvládnutí vodního prostředí. Nenacvičujeme proto závodní techniku, ale plavecké způsoby v jednoduché základní struktuře.

Názory na výběr plaveckého způsobu, který učíme jako první, se velice liší. Díky jednoduché struktuře pohybu volíme pro začínající plavce spíše střídavé techniky, ale i zde se setkáváme s úskalími, která jejich nácvik provází. Prsa jsou technicky mnohem náročnější a mladší děti mají s jejich osvojováním značné problémy.

Měli bychom respektovat individuální plaveckou motoriku dětí, kterou poznáme při vědomě nekontrolované činnosti. Výuka plaveckých způsobů je velice různá, např. pro Evropu je typický způsob prsa, v Americe učí převážně kraul, případně znak. Se způsobem prsa a motýlek se setkáváme spíše až v plaveckém sportovním tréninku.

Na základní plaveckou výuku navazuje zdokonalovací výuka. Obsahem je posílení techniky plavání prvním způsobem a rozšíření plaveckého vzdělání. Snažíme se o seznámení s dalšími plaveckými způsoby, dovednostmi z aplikovaného plavání a rozvíjíme pohybové schopnosti ve vodě.

S výukou plavání můžeme začít velmi brzy, ale skutečnou výukou se stává teprve když s námi dítě spolupracuje na plnění pohybových úkolů. Nejlépe se pracuje s dětmi ve věku 9 – 10 let, tedy v době kdy je dítě schopné učit se jakýmkoliv pohybovým dovednostem. Plavecká dovednost je důležitá i z hlediska vlastní bezpečnosti a proto také zařezujeme nácvik již v raném věku. Navíc voda umožňuje provádění pohybové aktivity šetrně a bezpečně.

S dospělým jedincem jsou začátky podobné jako u dětí. Stejně jako u malých dětí začínáme s přípravnou částí, ale výuka už není tak hravá. Nejprve bychom měli zvládnout plavecké dýchání, splývání a další základní plavecké dovednosti. Poté přistupujeme k nácviku plaveckých pohybů. Naučit se záběrové pohyby je pro dospělého relativně jednoduché. Náročnější ovšem je převést tyto dovednosti z mělčiny na hloubku. Je ovšem nutné vždy postupovat od jednotlivých dovedností k některému z plaveckých způsobů a k dalším rozvíjejícím dovednostem. (Čechovská a Miler, 2001).

2.5. PLAVÁNÍ V RANÉM VĚKU DÍTĚTE - „KOJENECKÉ PLAVÁNÍ“

„Kojenecké plavání“ je určeno novorozencům, kojencům, batolatům a jejich rodičům. Má poměrně krátkou historii. Jako služba pro rodiče s dětmi vzniklo na konci 80. let minulého století. Do své činnosti ho zařazovaly některé plavecké školy. Nebyly však pro něj vytvářeny zvláštní podmínky a didaktika byla obdobná jako u plavání předškoláků. Organizováno bylo formou společného koupání nebo her rodičů s dětmi ve vodě. I přes prvotní nedůvěru, se plavání s nejmenšími dětmi těšilo velké oblibě, což naznačovalo, jak byla tato aktivita v oblasti plavání potřebná. Proto také na přelomu 80. a 90. let začínají vznikat baby kluby. (Čechovská, 2002).

2.5.1. NOVOROZENECNÉ OBDOBÍ

2.5.1.1. Věkové zvláštnosti dětí v novorozeneckém období

Zahrnuje období od narození dítěte do zhruba 6 – 8 týdne života. Dítě si zvyká na nové životní prostředí, teplotu, nový přísun živin a vylučování zplodin látkové výměny. Na většinu podnětů reaguje negativně – pláčem, křikem. Kolem 6. týdne přichází první pozitivní reakce - „smích“, což naznačuje, že základní adaptace na životní podmínky byla dokončena.

Většinu dne dítě prospí, spánek není konsolidovaný a nevnímá rozdělení den a noc. V rámci senzomotorických projevů převažují nepodmíněné reflexy. Některé z nich, jako například sací reflex, plovací nebo uchopovací, se postupně vytrácí.

U novorozenců je velmi rozvinuta citlivost na dotyk a na polohu těla. Změny polohy jsou doprovázeny napnutými svaly a na prudké změny poloh reaguje negativně. Naproti tomu rytmické změny (houpání, kolébání) jsou mu příjemné. Pozitivně reaguje i na teplotu lidského těla.

Zrak novorozenců není ještě dokonale vyvinutý, nedokáže ještě akomodovat. Vnímá spíše černou a bílou barvu. Sluch je velice citlivý na silné a náhlé zvuky, naopak na slabé podněty reaguje kladně. Malý novorozenec dává přednost sladkým chutím. Dokonce podle vůně pozná mléko své matky od vůně mléka jiných matek. Z vnitřních podnětů je nejsilnější hlad. (Langmeier a Krejčířová, 1998).

2.5.1.2. Plavecké aktivity novorozenců

Pro zdravého a biologicky uspokojeného novorozence je pobyt v teplé vodě příjemný. Díky vývoji v plodové vodě má k vodnímu prostředí přirozenou adaptabilitu, můžeme tedy s „plaváním“ začít již brzy po narození po zhojení „pupíku“.

Nejvhodnější je spojit ho s pravidelnou každodenní očistou nejprve v malé vaničce, po nabytí větších zkušeností s přenášením, držením a zajišťováním polohy dítěte ve vodě přecházíme do velké domácí vany. Nejprve bychom měli začít relaxačním polohováním ve vodě s dítětem v klubíčku nebo v lehu, postupně přecházíme k dalším polohám a úchopům.

První „lekce“ probíhají v domácí vaně nebo ve vaně baby klubu. Teplota vody by se měla pohybovat mezi 36 – 37°C, okolní teplota má být vyšší než normální pokojová, ve které jedinec přebývá. Před začátkem by mělo být dítě vyspalé a nejméně 20 minut po jídle.

Důležitá je také hygiena rodiče, který bude s dítětem „plavat“, a plaveckých pomůcek, které bychom případně využili.

Dítě zvolna pokládáme do vody nejprve zadečkem tak, aby celé tělíčko, s výjimkou obličeje bylo potopené. Pod vodou je tedy i temeno hlavy a uši. „Plavání“ s novorozenci spočívá v klidném vznášení se na hladině v poloze na zádech. Dítě se za naší podpory vznáší ve vodě v šikmé poloze, často provádí různé nekoordinované pohyby končetinami, které mohou vést k mírnému pohybu ve vodě. V tomto období dominuje poloha na zádech.

Pokud je dítě klidné a rodič v držení jistý, můžeme mírným tahem pomalu a klidně vozit dítě po hladině směrem za hlavičkou a zpět. Postupem času pohyb obohacujeme o tažení po vlnovce za hlavičkou a zpět rovně za zadečkem, po obvodu vany a velkou osmičkou po hladině. Se všemi činnostmi začínáme zvolna. Měly by být bezpečné a příjemné jak pro dítě, tak i pro rodiče.

Dítě při přelití obličeje vodou reflexně zatajuje na krátký okamžik dech. Proto by se při náhodném potopení úst neměli rodiče vylekat. Pro předcházení nepříjemnostem je nezbytná zraková kontrola obličeje dítěte, sledování jeho výrazu a spokojenosti. Je důležité, aby se dítě s každým novým prvkem dostatečně seznámilo a zvládlo jej, než přejdeme k dalšímu náročnějšímu úkolu.

Všechny úkony je vhodné již v tomto věku doplňovat zrakovým kontaktem, slovním doprovodem, říkadly, básničkami a písničkami.

Na závěr domácího „plavání“ je vhodné provést pravidelnou velkou očistu – mydlení, oplachování. Celá procedura by měla trvat od 15 do 20 minut, ale důležité je vždy chování dítěte, kterému se celá „lekce“ přizpůsobuje. Po skončení „plavání“ by mělo být dítě vždy spokojené. Výhodou večerního „plavání“ je navození příjemné únavy a celkového zklidnění dítěte a bezproblémové uložení ke spánku. (Čechovská, 2002).

2.5.2. KOJENECKÉ OBDOBÍ

2.5.2.1. Věkové zvláštnosti dětí v kojeneckém období

Kojenecké období je mezi dvěma měsíci až jedním rokem života dítěte. V prvním roce prodělává dítě nejrychlejší vývoj. Na začátku tohoto období se téměř nepohybuje, nemluví, nemá vyvinutý vztah k lidem a je zcela závislé na svém okolí, zatímco na konci se objevují

první samostatné krůčky, první slova, poznává blízké, k cizím je spíše zdrženlivé a rovněž můžeme pozorovat počátky samostatnosti.

Váhová i výšková proporce dítěte se výrazně mění. Po porodu váží zhruba 3 – 3,5 kg a měří asi 50 cm, v jednom roce už je to asi 10 kg a 70 cm. Kojenec má poměrně velkou hlavičku, která zaujímá až jednu čtvrtinu délky jeho těla, dlouhý trup, krátké končetiny, díky krátkým dýchacím cestám také rychleji dýchá. Ani termoregulace není ještě zcela vyvinutá.

Rovněž pohybový vývoj kojence probíhá velmi pomalu. Pohyb se již rozděluje na hrubou a jemnou motoriku. Hrubá motorika zahrnuje pohyby celého těla a obsahuje dva druhy pohybů, posturální a lokomoční. Posturální jsou pohyby polohovací, sloužící ke změně stávající polohy. Zahrnují zvedání hlavičky, opírání dítěte o paže, převalení na bok, obracení se ze zad na břicho, sedání dítěte – takzvaná poloha žabičky a pomalé vstávání dítěte. Lokomoční jsou pohyby přemísťovací. Zhruba v sedmém až osmém měsíci začíná dítě lézt, v závěru kojeneckého období začíná chodit pomocí opory a na samotném konci se objevují krůčky bez opory. Uchopovací a manipulační pohyby jsou typické pro jemnou motoriku. Vyvíjí se od pasivního uchopovacího reflexu k aktivnímu, kdy je schopno samo uchopit předmět, dále od uchopování do dlaně k uchopování za účasti palce.

Ve druhém měsíci věku se pomalu začíná vyvíjet akomodace a konvergence čočky. Dítě postupně začíná pozorovat pomalu pohybující se předměty a začíná rozlišovat barvy, některým dokonce dává přednost, např. červená barva nebo blyškové předměty. V tomto období také dochází k celkovému zklidnění dítěte a od čtvrtého měsíce se pomalu začíná otáčet do směru, ze kterého vychází zvuk.

Zhruba od sedmého měsíce začíná fungovat složka paměti, zatím je ale velmi krátkodobá a je založena na principu znovupoznání. U malého kojence můžeme také pozorovat počátky myšlení. Mezi čtvrtým a osmým měsícem dítě začíná pomalu chápat následky svého jednání a má tendenci opakovat takové projevy chování, které vedly k něčemu příjemnému.

Kojenecké období je přípravné období pro vývoj řeči. První hlasový projev je pláč. Pláč se zhruba od 3. měsíce mění na broukání, kdy dítě vyslovuje táhlé samohlásky, poté následuje fáze žvatlání. Asi od 7. měsíce začíná dítě reagovat na svoje jméno a na záporné slovo „ne“. O dva měsíce později už je schopné vnímat jednoduché slovní pokyny a v souladu s nimi začíná něco konat. Kolem jednoho roku je schopné vyhledávat předměty na základě slovního označení a vydává první smysluplná slůvka. Jeho slovní zásoba činí asi 12 slov a převažují jedno nebo dvojslabičná slova ze stejných slabik.

City u tak malého dítěte jsou podmíněny biologicky, u starších dětí už jsou podmíněny sociálně. Základním projevem příjemného pocitu je smích, naopak nepříjemného je pláč. Mezi sedmým a osmým měsícem už dítě rozlišuje lidi. Na své známé reaguje pozitivně, usmívá se, cítí pocit jistoty a bezpečí. Naproti tomu od cizích lidí se odtahuje, vytváří si od nich odstup. Nepříjemné pocity dává najevo pláčem, vyjadřuje jím strach, zlost i lítost. V základní úkonech je ještě stále závislé na druhých. Pomalu se začíná seznamovat se svým tělem. Na svůj obraz v zrcadle nereaguje, ještě si neuvědomuje, že je to on. O dítě by se měla starat stále jedna osoba, nejlépe matka, případně dva až tři další členové rodiny. (Langmeier a Krejčířová, 1998).

2.5.2.2. Plavecké aktivity kojenců

V tomto věku pokračujeme s dítětem s domácím „plaváním“ ve velké vaně napuštěné tak, aby dítě nedosáhlo na dno. Teplotu postupně snižujeme na 34°C a délku „lekce“ prodlužujeme.

Snažíme se o zdokonalení polohy na zádech, ubíráme nadlehčení dítěte, např. povolením ruky podírající zadeček. Hlava je ponořená až po uši, ale zároveň dáváme pozor, aby se přes hlavičku nepřelila voda nebo neklesla pod hladinu. Dítě táhneme po celé délce vany různými směry. Dáváme pozor, aby voda nenatekla dítěti do úst, nosu a očí.

Od konce 2. měsíce můžeme zkusit znakovou polohu s podhlavníčkem, nahrazující dopomoc ruky pod hlavičkou. Jde o spojené nafukovací rukávky vhodné velikosti, pro tento věk jsou to ty nejmenší. Svázáním rukávků k sobě vznikne ploška, na kterou se může položit hlava dítěte. S takto nadlehčenou hlavou může dítě volně ležet na zádech ve vodě a pohybovat končetinami. V poloze na zádech může být tak spokojené, že si hraje s hračkou, kterou mu vložíme do ruky. Tuto polohu se nadále snažíme nejen udržet, ale i dále rozvíjet.

Polohu na bříšku zařazujeme zhruba od 3. měsíce. Polohou nejprve procházíme, později ji provádíme s krátkou výdrží.

V raném kojeneckém věku zahajujeme potápění dětí v klubíčku prostým omýváním obličeje mokrou rukou, později do ní nabíráme i trochu vody. Nejprve otíráme čelo dítěte, dále pokračujeme přes kořen nosu až po bradu. Kapky vody můžeme hned z obličeje dlaní setřít, postupně stírání omezujeme.

Po zvládnutí omývání obličeje mokrou rukou a polévání obličeje vodou z dlaně můžeme přejít k polévání hlavičky slabým proudem vody z kelímku. Opět postupujeme od čela po bradu a vodu nabíráme tak, aby to dítě nevidělo. Doba smočení je velmi krátká.

V období mezi 4. a 6. měsícem, kdy se stává vana pro dítě stále těsnější, je vhodné navštěvovat speciální zařízení, které je pro „kojenecké plavání“ lépe vybaveno velkou vanou nebo malým bazénkem. Každodenní plavání ve vaně zařazujeme i nadále. Teplotu postupně snižujeme na 32°C a dobu plavání prodlužujeme na 15 – 20 minut a déle.

Díky silnějšímu šíjovému svalstvu udrží dítě vodorovnou polohu těla na hladině již pouze s malou podporou hlavičky pod temenem, kterou můžeme postupně odstraňovat. Stále zdokonalujeme polohu na zádech i na břišku. V tomto věku už většinou udrží v poloze na břišku hlavičku nad hladinou samo a už mu ji tedy není nutné podpírat.

Pokračujeme i v nácvičku potápění, které spojíme s vyslovením jména a hesla k potopení, kdy dítě zatají dech. Dobu ponoření prodlužujeme asi na 3 sekundy. Opatrně zvyšujeme i hloubku ponoření, nejprve po čelo, poté celou hlavu. Na konci období by se doba ponoření mohla pohybovat do 5 vteřin.

Od 7. měsíce do jednoho roku je pro dítě dobré navštěvování bazéneků. Doma ve vaně už mohou procvičovat jen některé z dříve osvojených prvků. Ve vodě si můžeme postupně hrát i déle než půl hodiny. Dítě však nenecháváme ve vodě nikdy samotné.

Poloha na zádech je v tomto věku již méně oblíbená, ale vždy s ní začínáme, aby si na ni dítě úplně neodvyklo. Dítě se snaží ve vodě přetáčet, chytat okrajů, využívat dosažitelných pomůcek, nohama hledá oporu u dna a blízkých předmětů. S koncem polohování na zádech končí první charakteristická etapa „kojeneckého plavání“.

Zatím co tato poloha přechází pomalu v ústraní, poloha na břišku je stále vyhledávanější. Dítě lépe sleduje okolí, aktivně se pohybuje, potápí se. Bohužel pro budoucí splývavou polohu na prsou, díky zdvižené hlavě, není příliš přínosná.

V bazénech využíváme i pomůcek. Dítě si nacvičuje správné držení desky, rozvíjí lokomoci lezením po velkých deskách do vody, lovením hraček. Zařazujeme i pády ze sedu a pokračujeme s potápěním hlavy. Nacvičujeme výdech do hladiny, který můžeme spojit s určitým zvukem, např. auta. Důležitá je ukázka. Stále více činností rytmizujeme pomocí říkadél, zpěvu a dále se snažíme kojence otužovat. (Čechovská, 2002).

2.5.3. OBDOBÍ BATOLETE

2.5.3.1. Věkové zvláštnosti dětí v období batolete

Batole je dítě ve věku zhruba od jednoho až do tří let. Na začátku období si začíná osvojovat řeč a chůzi. Konečný mezník tohoto období je pocit sebeuvědomování, což je mezi druhým a třetím rokem. V tomto věku se dítě učí téměř výhradně nápodobou, stále potřebuje péči blízké osoby a bezpečné rodinné prostředí.

Tělesný vývoj dítěte se zpomaluje, přibere zhruba 4 kg a vyroste o 17 – 20 cm. Mění se tělesné proporce, tzn. prodlužují se končetiny, zmenšuje se velikost hlavy vůči tělu. Stále ale převládají kulaté rysy. Zpomalují se tělesné funkce, tj. zpomaluje se dech, tepová frekvence, doplňuje se mléčný chrup. Významný je i vývoj nervové soustavy. Mozek dítěte při narození váží cca 350 – 360 g, do tří let se zvýší zhruba dvakrát až třikrát asi na 1000g (pro srovnání, mozek dospělého člověka váží asi 1400 g). Dítěti se zvyšuje celková fyzická a psychická zdatnost.

Stále se zdokonaluje vývoj hrubé motoriky. Chůze se stává jistější, dítě je schopné vyjít do prostoru. Z počátku chodí ještě po rovině, ale později zvládá i terénní nerovnosti. Kolem druhého roku začíná běhat, učí se chodit do schodů i ze schodů. Nejprve nohy přisunuje, později je střídá. Ve třech letech zvládne skoky a poskoky, dokáže se točit kolem své osy, zvládá stoj na jedné noze a koncem třetího roku i šlapavý pohyb. Učí se také manipulovat s míčem, nejdříve míč posílá po zemi a po čase ho i chytá. V jemné motorice se zdokonaluje uchopování a schopnost manipulace. Na začátku období postaví na sebe nejvíce dvě kostky, později komín ze šesti až sedmi kostek a na konci období už zvládá i přemostění. Vyvíjí se i manipulace s tužkou. Z počátku s ní tluče, olizuje ji, později zjistí, že zanechává stopy a začíná čmárat. Nejprve kreslí kruhové čáranice, následují bezobsažné čáranice, obsažné čáranice a první znaková kresba – hlavonožec. Dítě se učí sebeobsluže, tzn. najíst se samo ze lžičky, pít z hrnku, pokouší se o samostatné oblékání, učí se základům hygieny – používání kapesníků, mít vylučování pod kontrolou.

Zkracuje se doba spánku a prodlužuje se doba bdění. Spánek ještě není monofázový, ale více fázový, tj. v noci, dopoledne, odpoledne.

Batole už je schopno poznávat pomocí svých smyslů. Rozlišuje barvy, ale pouze základní, a ostatní k nim přiřazuje. Starší batole se učí barvy pojmenovávat. Praktickou činností se učí rozpoznávat tvary. Sluch umožňuje dítěti vnímat hudební tóny a lidskou řeč,

kteřá je pro něj velmi složitá. Starší batole je schopno zapamatovat si jednoduchou melodii a s pomocí dospělého zazpívat píseň.

Dítě si čím dál víc pamatuje. Paměť je ale ještě stále krátkodobá, většinu vzpomínek z tohoto období si nepamatujeme. Doba znovuzpoznání se prodlužuje až na dva měsíce. Z hlediska mentálního je pro batole typická konkrétní mechanická paměť, pamatování si citových zážitků a neschopnost zapojit vůli. U takto malého dítěte převládá paměťová představivost, u starších batolat potom paměťová představivost spolu s fantazijními představami. Fantazie se projevuje personifikací.

Myšlení batolat probíhá ve dvou fázích. První fáze je myšlení předřečové, činnostní, které trvá asi do dvou let. Druhá fáze myšlení předpojmové, symbolické, přetrvává až do čtyř let, začíná se ptát na otázku: „Co je to?“. Řeč se rovněž rozvíjí. Dítě zná více slov, tvoří jednoslovné, dvouslovné, později i více slovné věty. Mívá problém s výslovností některých hlásek a sykavek, složitější slova může komolit. Nepoužívá správné skloňování a časování a je pro něj obtížné vést rozhovor s okolím, protože jeho slovům není ještě moc rozumět. V třech letech už by mělo vědět, jak se jmenuje a znát své pohlaví.

City batolete jsou podmíněny sociálně. Ve třech letech prožívá období prvního vzdoru, tzv. „malá puberta“. Citové vztahy se odehrávají především v rodině. Uvědomuje si rodinnou identitu. Nejdůležitější vztah je pro něj vazba k matce, ke které si vytváří silné citové pouto. Důležitá je i souhra mezi dítětem a otcem, která se odvíjí od zapojování otce do péče o dítě, do her s ním. Jeho role postupně narůstá. Dále si dítě utváří vztah k případným sourozencům. Vztahy k vrstevníkům jsou zatím nevyvinuté, nepotřebují kontakt se stejně starými vrstevníky, hrají si samy. City batolat se vyznačují malou trvalostí, velkou expresívností a snadnou ovlivnitelností.

Aktivita batolete se uskutečňují pomocí pohybových hrových aktivit, manipulačních hrových aktivit a napodobivých hrových aktivit. Dítě ještě potřebuje ke své hře hračku, bez ní si ještě neumí hrát. Kromě hračky vyžaduje ke hře ještě účast další osoby, většinou člena rodiny. (Langmeier a Krejčířová, 1998).

2.5.3.2. „Plavání“ batolat

Hlavní organizační formou je plavání dětí s rodiči ve skupině, ale je možný i individuální program. Hloubka vody v bazénech se odvíjí od výšky rodičů. Ideální hloubka je taková, aby umožňovala nenamáhavou manipulaci s dítětem.

Samotný pohyb dítěte je možný jen ve vodě, která je dětem po kolena nebo pás. Mělkina je určena pro samotnou hru s vodou, cákání, pohyb lezením, chůzí, spontánním potápěním. Vana je v tomto věku využitelná pro nácvik dýchání do vody a činnostmi spojenými s rozvojem citu pro vodu.

Teplota vody v bazénech by zpočátku měla být alespoň 30°C a dítě postupně otužovat. Voda kolem 28°C je ale pro výuku výhodou.

Z hlediska plavání dvouleté dítě oproti ročnímu příliš nepokročí. Ale o to více si dovede plavání užít. Do výuky jsou zařazovány pády do vody a skoky, rozvíjíme potápění, výdechy do vody. Učení se plaveckým dovednostem je u takto malého dítěte ještě nedostačující. Důležité je bránit fixaci spontánní motoriky.

Pokud s dětmi v tomto věku teprve začínáme, měli bychom postupovat od samotných začátků, kdy by se dítě mělo adaptovat na vodní prostředí. Dítě nenosíme na vodě, ale snažíme se ho ponořovat co nejvíce. Po zvládnutí adaptace začneme s nácvikem potápění úst a celé hlavy. Můžeme napodobit postup u kojenců, tedy od smáčení obličeje, přelévání vodou až po samotné potopení obličeje. Dále nacvičujeme bezpečný vstup do vody, splývavé polohy na zádech a později i na břiše, pasivní pohyby končetin.

S tříletým dítětem chodíme stejně jako s dvouletým plavat do vhodného bazénu. Výuka má buď individuální formu nebo je uskutečňována formou plavání dětí s rodiči. Oproti dvouletému dítěti je velkou změnou spolupráce dítěte ve výuce. Má také bohatší pohybové zkušenosti, zvládá řadu pohybových dovedností, pohyb dokáže dokonaleji řídit.

Obsahem výuky u dětí, které již navazují na předchozí „plavání“, je rozvoj dříve osvojených dovedností. Snažíme se o kvalitní zvládnutí splývavé polohy na prsou i na zádech, o provedení úplného prohloubeného výdechu do vody, orientaci pod vodou při potopení celého těla, samostatný seskok, seznámení s prvky plaveckých způsobů. Forma učení by vzhledem k věku měla být prožitková, formou jednoduchých her a cvičení. Struktura lekce obsahuje zapojení dítěte do her ve vodě, opakování osvojených dovedností, nácvik nových a na závěr lekce zklidňující hry nebo relaxační polohy.

Na konci batolecího období můžeme považovat plavání dětí s rodiči za přípravnou plaveckou výuku. Mnoho dětí již v závěru tohoto období nastupuje do mateřských škol, kde se mohou podle možností mateřské školy zúčastnit předplavecké výuky. (Čechovská, 2002).

2.6. PLAVÁNÍ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

2.6.1. VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Je to věk od třetího do šestého, případně sedmého roku dítěte. Začíná obdobím, kdy si dítě uvědomuje sebe samo a končí nástupem do školy. Navazuje na vývoj v minulém období. Pomalu se začínají vymezovat základy osobnosti dítěte, začíná také proces individualizace. Typickým prvkem tohoto období je nárůst aktivit, ať pohybových, poznávacích, nebo sociálních. S tím také vznikají první omezení, tzn. že si dítě uvědomuje, že některé věci nemůže, že jsou pro něho nebezpečné, začínají se objevovat pocity viny, svědomí. Nejoptimálnějším prostředím pro dítě je rodina a po čtvrtém roce i mateřská škola, která odpovídá vývojovým potřebám dítěte. Tím dítěti začíná soužití s vrstevníky. Období předškolního věku je označováno jako období hry a bezstarostného dětství.

V předškolním věku se významně mění tělesná stavba dítěte. Vytrácí se typická „batolatost“, dítě se vytahuje do výšky. Šestileté dítě měří kolem 120 cm a váží asi 20 kg. Pokračuje proces osifikace kostí, ale i přesto zůstává kostra stále ještě hodně chrupavčitá. Vyvíjí se i nervová soustava, mozek je téměř tak veliký jako u dospělého člověka, zvětšují se také korové oblasti. Na konci šestého roku dochází k výrazné proporcionalní změně, dítě se dostává do období tzv. první tvarové přeměny – první vytáhlosti.

Vývoj hrubé motoriky není tak rychlý jako u batolete. Dítě zdokonaluje a zautomatizovává dříve naučené pohyby, osvojuje si pohyby pro náročnější pohybovou koordinaci a vědomé řízení, učí se také základy sportovních činností – plavání, lyžování, bruslení. V jemné motorice dítě zpřesňuje činnost ruky a zacházení s řadou nástrojů. Zvládá kreslení a malování, stříhání, vytrhávání, modelování. Dítě je samostatnější při jídle, hygieně, oblékání, začíná se vyhraňovat laterálníta. Zkracuje se spánek dítěte, prodlužuje se bdění. Stále přetrvává spánek dvoufázový.

Předpokladem dobrého vnímání je činnost smyslů, které se zdokonalují, ale obraz světa je pro něj ještě nedokonalý a neúplný. Dítěti se zdokonaluje barevné vidění, je schopné pojmenovat základní i doplňkové barvy, později i sytost, rozpozná tvary, které ztotožňuje s předměty kolem sebe. Starší předškoláci zvládají i rozlišování a pojmenování základních geometrických tvarů. Předškolní děti už mají schopnost rozlišovat zvuky a určit jejich zdroj, vyvíjí se také hudební sluch, zdokonaluje se fonemický sluch. Schopnost rozlišovat a pojmenovávat chuťové a čichové kvality je na vyšší úrovni, dokáže určit zdroj zápachu a vůně. Věci poznává dotýkáním, na základě doteku umí určit vlastnost předmětů. Základním

orgánem hmatového poznávání je ruka. Orientace v prostoru a čase se v tomto období začíná teprve utvářet. Dítě se učí orientovat v prostoru nejdříve tam, kde se nachází a v nejbližším okolí. Pomalu začíná chápat význam prostorových pojmů ve vztahu k sobě, tj. přede mnou, za mnou, později i ve vztahu k ostatním předmětům. Starší děti rozpoznají pojmy vpravo, vlevo. Děti do pěti let ještě nevnímají třetí rozměr, tzn. hloubku. Špatně odhadují vzdálenost, zatím vidí plošně a nedokáží zachytit perspektivu. Pojmy jako je ráno, poledne a večer zatím nesprávně používají. Jsou to pro ně abstraktní pojmy, které je nutné vázat na nějakou činnost. Čas se učí měřit.

Vývojovými znaky tohoto věku jsou synkretičnost – upřednostnění celků před detaily, subjektivnost – zkreslování vjemu, a aktivnost – vnímání je spojené s praktickou činností. Kvalita dětského vnímání je ovlivněna stavem smyslových orgánů a na aktuálním stavem nervové soustavy dítěte.

Paměť se stává kvalitnější, stále ale převládá krátkodobá nad dlouhodobou, která se dostane do popředí později. Je to způsobeno plastičností paměťových stop, tzn. zapamatují si snadno, ale rychle zapomenou. Vzpomínky dítěte jsou souvislejší a souvisejí s citovým prožitkem. Převažuje paměť neúmyslná, u starších předškoláků už se ale objevují počátky úmyslné, a z počátku spíše mechanická, v závěru období v omezené míře i paměť logická.

Představivost je rozvinutější než u batolat, je omezena zkušenostmi. Typická je personifikace a antropomorfizace. Fantazie se uplatňuje ve hře i v reálném životě. Znaky fantazie předškolních dětí jsou konkrétnost a citovost.

Myšlení probíhá dvěma etapami. První je etapa předpojmového myšlení, která hraničí asi ve čtyřech letech, a druhá etapa názorného myšlení trvá asi do sedmi let a je spojená s praktickou manipulační činností. Myšlení dítěte je ovlivněno vysokou poznávací aktivitou dítěte, (tzv. druhé otázkové období), rozvojem nervové soustavy a zdokonalením činnosti smyslů. Předškolní věk je obdobím prvních myšlenkových operací, jimž předcházejí operace praktické. Dítě je schopné analytického způsobu myšlení, dále syntézy, srovnávání. Učí se zobecňovat a postupovat od obecného ke konkrétnímu a od konkrétního k obecnému. Můžeme také pozorovat nepřesnost některých pojmů, dítě má tendenci některé významy slov zužovat nebo rozšiřovat. Typické je také předčasné zobecňování, anabolické usuzování, antropocentrické myšlení a špatná časová posloupnost.

Předškolní věk je nejdůležitější období pro vývoj řeči. Prodělává základní kvalitativní proměnu. Slovní zásoba narůstá v šesti letech na 3000 – 3500 slov. Dítě používá slova, která zná, ale také ta kterým nerozumí, dále všechny slovní druhy, běžně hovoří v souvětí a učí se správně skloňovat a časovat. Z počátku období myšlení předbíhá řeč, v závěru už řeč předbíhá

myšlení. Dítě si rychle osvojuje nová slova, i když nechápe jejich význam, používá také slova v nevhodném kontextu. Vytváří si vlastní slova, tzv. dětské neologismy. Je také rozdíl ve vývoji řeči u chlapců a u dívek, u kterých je většinou řeč lepší. Je vhodné odstraňovat nedostatky ve výslovnosti a přesmykování. Jejich tolerance se připouští do čtyř až pěti let, poté by měla následovat odborná pomoc logopeda. Před vstupem do základní školy dítě ovládá správné vyjadřování.

Pro dítě jsou city důležitým motivačním činitelem. Motivovat znamená působit pozitivně na jeho city. Ty jsou určující pro to, co dítě dělá, rozhoduje se na jejich základě. V průběhu období se různí poměr citů a některé přibývají. Děti se bojí méně než batolata, mění se důvod jejich strachu. Z počátku je to strach z cizích lidí, z neznámého prostředí, dále narůstá strach z nereálných bytostí a z reálných nebezpečí. Objevují se také vyšší city, které jsou specificky lidské, tj. intelektuální, estetické, etické a sociální ve vztahu k dospělému a k vrstevníkům. Délka citů se prodlužuje a doznívá déle. Důležitým znakem školní zralosti dítěte je schopnost ovládat své city.

Nejdominantnější činností dítěte v předškolním věku je hra. Věnuje jí hodně energie a času. S její pomocí se rozvíjí tělesný a duševní vývoj dítěte, představuje pro dítě důležitý motivační činitel, je dobrým diagnostickým prostředkem a má také léčebný význam. Typickými znaky hry jsou spontánnost a samoučelnost. V tomto věku se uplatňují hry tvořivé, které obsahují hry námětové, dramatizační a konstruktivní, a hry s pravidly, mezi které řadíme pohybové a didaktické hry. Současně s vývojem dítěte se mění i jeho hra. Hry starších dětí jsou obsahově vyspělejší a setrvávají u nich déle než děti na začátku období. Mění se také vztah dítěte k hračce. U mladších dětí je hračka podnětem hry, nejprve si vybere hračku a potom si hraje. Naproti tomu starším dětem slouží jako doplněk hry, nejprve si vybere hru a potom k ní volí hračku. V tomto věku má hra smysluplnou roli. Narůstají také nároky dítěte na hračku. Mladší děti volí hračky barevné a symbolické, starší už vyžadují reálnou hračku. Postupem času se vyvíjí vztah dítěte ke spoluhráčům vrstevníkům. Tříleté dítě si hraje raději samo nebo s dospělým, později je schopné hrát si s vrstevníky. Postupuje od individuální k paralelní a nakonec k párové hře. V tomto věku ještě nejsou velké rozdíly ve hře chlapců a dívek. Mění se také postoj k pravidlům her. Z počátku období jsou volné, v závěru jsou schopni vnímat pravidla, která jim vytvoří někdo jiný, a dokážou se v pravidlech také orientovat. Hra je sice v tomto věku dominantní, ale není to jediná činnost dítěte. Setkáváme se s prvky učení a práce. Ze začátku pomocí hry, později se učení začíná oddělovat od hry a děti se chtějí učit jako ve škole. S prací se setkává pomocí hry, kdy napodobují nějakou práci. Pomalu si uvědomuje, že práce není hra a začíná je oddělovat. Důležité je dítě do práce zapojit.

Optimální věk pro nástup do mateřské školy je mezi třetím a čtvrtým rokem. Je důležité dítě na školku připravovat, motivovat je, aby se do ní těšilo. (Langmeier a Krejčířová, 1998).

2.6.2. PLAVECKÁ VÝUKA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Plavecká výuka dětí v předškolním věku není v současné době mimořádným jevem. Tato forma výuky je součástí mnoha plaveckých výukových zařízení a zájem o ni projevují jak předškolní a školní zařízení, tak i rodiče s dětmi. V systému komplexního plaveckého vzdělání se s předškolní plaveckou výukou počítá jako s nezbytnou důkladnou průpravou k pozdějšímu závaznému výcviku na základních školách.

Smysluplnost zabývat se plaváním v předškolním věku je zdůvodňována především bezpečností dětí. Tím ale zdaleka není vyčerpaný význam plavání pro život dítěte. Plavání v tomto věku zabezpečuje motorickou stimulaci a pohybové využití dítěte, ve styku s vodním prostředím se mohou rozvíjet základní hygienické návyky, jeho prostřednictvím můžeme vést dítě k otužování. Dále přispívá k rozvoji pohybových schopností a k získávání nových pohybových dovedností, rozvíjí nebo ovlivňuje některé psychické vlastnosti a funkce, s jeho pomocí můžeme také vypěstovat v dítěti potřebu pohybové činnosti v denním režimu. V základních rysech pomáhá vybudovat životně důležitý návyk – plaveckou dovednost.

Z pedagogického a odborného plaveckého hlediska má plavání s předškolními dětmi oproti plaveckému výcviku ve školním věku svá specifika. Nerespektováním těchto zvláštností ztrácí plavání své opodstatnění a může mít negativní dopad na další plavecké vzdělání dítěte. Při stanovování cílů plavecké výuky pro předškolní věk je třeba zohledňovat věk dětí, jejich vývojové zvláštnosti, stupeň individuální zralosti a v neposlední řadě také možnost mateřské školy navštěvovat plavecký bazén. V praxi se můžeme setkat s jistým procentem neúspěšnosti ve výcviku, proto si neklademe přemrštěné požadavky. Tato tendence je nejspíš posilována ještě stále nízkou účinností předplavecké výuky způsobenou nepříznivými podmínkami, špatnou organizací nebo nedostatečně kvalifikovanými vedoucími.

Za obrovský klad plavání je považována široká využitelnost ve velkém věkovém rozpětí. Předškolním plaváním se rozumí plavecká aktivita prakticky od narození do začátku

školní docházky, kdy na rozdíl od školního věku probíhá nezávazně. V naší společnosti je plavecký výcvik na základních školách zakotven v osnovách povinné tělesné výchovy.

V předškolním plaveckém výcviku jsou již vytvořeny předpoklady provádět bez problémů kolektivní výcvik v prostředí běžných výukových bazénů.

2.6.2.1. Cíle plaveckého výcviku předškolních dětí

Při plaveckém výcviku bychom si měli stanovit tyto postupné cíle:

- 1. získání důvěry dětí pro pohybovou aktivitu ve vodě**
- 2. získání jistoty v bezpečném volném pohybu na mělčině spojeném s úzkým kontaktem s vodou**
- 3. zvládnutí základních plaveckých dovedností od nejnižšího stupně osvojení po úroveň umožňující následný nácvik plavecké lokomoce**
- 4. osvojení základních prvků komplexní plavecké dovednosti**

(Hochová a Čechovská, 1989).

2.6.2.2. Specifika plaveckého výcviku předškolních dětí

Děti předškolního věku si umějí ve skupině nejen hrát, ale jsou z mateřské školy zvyklé se tímto způsobem také učit. Prostředí kolem bazénu, vlastnosti vody, na které dítě není zvyklé, vysoká hlučnost jsou faktory odvádějící pozornost dítěte od procesu učení, brání koncentraci a ztěžují komunikaci mezi cvičitelem a neplavcem.

V tomto věku je vztah k vodě převážně bezproblémový. Většina dětí nemá problém vstoupit do bazénu a volně se v něm pohybovat, nevyhýbají se ani smočení obličeje vodou, děti jsou v podstatě ve vodě rády. V prvních hodinách výcviku bychom měli volit spíše mělký bazén s teplou vodou a pro děti přiměřenou, zajímavou činnost.

U dětí s bezproblémovým vztahem k vodě bychom měli využít k lepší motivaci jejich typické pohybové rysy. Tato motivace spočívá především v touze po činnosti samé, rozumová úvaha tu většinou ještě chybí. Hravost dětí je však cílevědomě usměrňována k procesu učení. Nesmíme setrvávat na úrovni, kdy si ve vodě budou pouze hrát.

Fyzický, psychický a motorický rozvoj dětí předškolního věku je důležitým předpokladem pro tvorbu přiměřených cílů i při výběru prostředků k jejich dosažení. Při tvorbě lekce musí brát cvičitel v úvahu úroveň pohybových zkušeností dětí, jejich schopnost

zvládnout strukturu pohybu, koordinační vazby, rytmus pohybu a v neposlední řadě také úroveň pohybových schopností dětí při volbě velikosti fyzické zátěže i schopnost udržet pozornost atd. (Hochová a Čechovská, 1989).

2.6.2.3. Organizace plaveckého výcviku

Z hlediska organizace a metodiky plavecké výuky lze charakterizovat zvláštnosti pro předškolní věk v těchto oblastech:

1. **zvláštní nároky na výukové prostředí** – jde zejména o hloubku a teplotu vody, vybavenost pomůckami atd.
2. **nároky na rozsah a rozdělení výuky** – rozdělení dle schopností dětí
3. **odborné zajištění výuky** – vedení výcviku ve vodě
4. **přizpůsobení některých metod možnostem dětí předškolního věku** – cvičení na suchu, ukázky, dopomoc. (Hochová a Čechovská, 1989).

Výcvik předškolních dětí probíhá pokud možno v rozsahu 20 lekcí. Ideální je, s ohledem na nemocnost dětí a na možnosti plaveckého zařízení, rozdělení na podzimní a jarní část. Lekce probíhají jedenkrát týdně v délce 45 minut. Pro děti začátečníky je dobré používání bazénů pro vodoléčbu s přiměřeně teplou vodou, která navozuje příjemný pocit, a možností upravit výšku hladiny podle potřeb dětí. Bazén se stálou výškou hladiny vody pro sportovní plavání mohou využívat děti, které si osvojily základní plavecké dovednosti. Počet dětí by neměl přesáhnout 10 – 15 dětí na jednoho cvičitele, který **je vždy přítomen ve vodě**.

Můžeme ovšem říci, že i v krajně nevhodných podmínkách se dá úspěšně realizovat předškolní plavecká výuka, i když se zvýšeným úsilím.

S ohledem na konkrétní podmínky je pro danou výuku nutno volit odpovídající cíl, úkoly a vhodné prostředky k jejich plnění. Teprve s dobrým metodickým a organizačním zabezpečením výuky lze u dětí počítat s osvojením základů komplexní plavecké dovednosti. Děti jsou schopné uplavat 25 m některým z plaveckých způsobů bez větších chyb. Nelze ale počítat s tím, že většina dětí splní kvantitativní požadavek charakterizující plavce – uplavat 200 m. Tomuto požadavku odporuje úroveň rozvoje jejich pohybových schopností.

Nácviku komplexní plavecké dovednosti předchází přípravná fáze. Po ní následuje fáze osvojení si základních plaveckých dovedností, která postupně přechází v nácvik prvků plaveckých způsobů.

Celkový postup při nácviu komplexní plavecké dovednosti rozdělujeme na několik fází, které se vzájemně překrývají:

1. **úvodní fáze** – kde se děti učí přivykat na vodu
2. **fáze nácviu základních plaveckých dovedností** – zahrnuje nácviu plaveckého dýchání, potápění, orientaci pod vodou, splývání, základy záběrových pohybů a základní pády a skoky do vody
3. **nácviu prvků sportovních plaveckých způsobů jako nadstavba základních plaveckých dovedností**
4. **nácviu komplexní plavecké dovednosti** – koordinace prvků jednoho plaveckého způsobu. (Hochová a Čechovská, 1989).

2.6.2.4. Fáze nácviu plaveckých dovedností

Nezbytností úvodní fáze plavecké výuky je adaptace na vodní prostředí, která umožňuje vlastní následný proces motorického učení. Odlišnost prostředí, ve kterém pedagogický proces probíhá, a ztížená komunikace mezi cvičitelem a neplavcem jsou častou příčinou nesoustředěnosti, nepozornosti a někdy až nezájmu a neochoty dítěte spolupracovat. Začátečníci musejí nejprve ovládnout nepříjemné pocity, aby byli schopni se od nich odpoutat a koncentrovat se na plnění úkolů výuky.

U předškolních dětí toto nelze dosáhnout vysvětlováním ani racionální argumentací. K překonávání negativních emocí se volí pro děti atraktivní činnost, která navozuje kladné emoce, např. radost z pohybu, uspokojení z úspěšné činnosti a překonávání překážek a také radost ze hry. Nejvhodnějším prostředkem jsou rušné a kolektivní hry. Mohou být jednoduché, známé, vhodné jsou rytmizované činnosti, pohybové hry s říkadly. Cílem těchto činností je dostat dítě do úzkého kontaktu s vodou a podněcovat jeho spontánní pohyb ve vodě, tj. volný pohyb dětí bez zábran před vniknutím vody do obličeje, pohyb se změnami poloh, s krátkodobým odpoutáním se ode dna i eventuálním potápěním. U většiny dětí se tohoto dá dosáhnout relativně snadno.

Dalším postupným cílem je rozšíření zásobníku známých cvičení ze sucha na vodu a postupné navykání dětí na ztížené podmínky provedení zvládnuté činnosti. Některé z dětí mohou od začátku výcviku nebo jen při některých činnostech projevit ve vztahu k vodě opatrnost. Musíme s nimi postupovat individuálním tempem, věnovat jim pozornost a péči, získat je pro hru ve vodě a postupně i pro náročnější činnost. Strach se dá opět u většiny dětí

rychle překonat, ale často se s určitými činnostmi objevuje znovu. Časté jsou například zábrany při provádění zvládnutého cvičení z mělčiny na hloubce, které však můžeme odstranit individuálním přístupem, nadlehčením a dopomocí. Pokud se jedná o skutečný strach až hydrofobii, musíme volit zvláštní postupy a tyto jedince je vhodnější z kolektivního výcviku vyřadit, v opačném případě hrozí frustrace a zpomalení postupu zbytku skupiny.

Po dokonalém sžití dítěte s vodou jej můžeme nacvičovat průpravné dovednosti, jejichž osvojením vytváříme předpoklady pro nácvik plavecké dovednosti. Tvoří je plavecké dýchání, splývání, potápění spojené s orientací pod vodou, pády a seskoky v nejjednodušších formách a základy lokomočních pohybů. Všechny spolu úzce souvisí a často zvládnutí jedné dovednosti podmiňuje nácvik druhé. Ve velké míře se zde uplatňují herní metody.

Základní plavecké dovednosti nacvičujeme v určité logické posloupnosti, i když se mnohdy v různých úrovních překrývají. Např. předpokladem osvojení si plaveckého dýchání je splývání a potápění, předpokladem potopení obličeje je jeho přelití vodou, potopení úst, nosu, očí, celého obličeje a celé hlavy, atd.

Zvládnutí základních plaveckých dovedností je dlouhodobý proces a není tedy záležitostí jen určité etapy základního výcviku. Ke zdokonalování všech plaveckých dovedností dochází i v etapě vrcholového sportovního plavání. Jejich zvládnutí můžeme tedy brát jako relativní.

S dýcháním těsně souvisí potápění a splývání, které je bráno jako klíčová dovednost. Pro mnoho začátečníků je velmi náročné odpoutat se od pevné opory a zaujmout vodorovnou polohu. Nejvhodnější je tedy nacvičovat ho s přímou dopomocí cvičitele nebo s nadlehčením, zajišťující technicky správnou splývavou polohu. Nácvik začíná zvládnutím statických splývavých poloh, které je dobré cvičit na zádech i na prsou. Dynamické splývání je nutné nejdřív navodit a později se cvičí i odraz. Výsledkem je splývání po odrazu od stěny nebo vysplývání po skoku.

S potápěním je důležité hned spojovat i orientaci pod vodou. Nutné je klidné, soustředěné potopení a otevření očí pod hladinou. Nejprve nacvičujeme statické potápění, později se spojuje s určitými úkony pod vodou (otočení, poskok atd.). Další stupeň je lokomoce pod vodou. Konečnou podobou je orientované splývání pod vodou a provádění jednoduchých akrobatických dovedností pod vodou.

Do skupiny pádů a seskoků do vody můžeme zařadit dovednosti od vstupu do vody seskoky do mělčiny, jednoduché přímé pády a seskoky napřed eventuálně nazad i upravené seskoky herního charakteru. Je třeba se také věnovat průpravným cvičením pro startovní skok. Výsledná podoba může být střemhlavý skok s následným vysplýváním.

Mezi nutné předpoklady nácvičku plavecké dovednosti patří získání tzv. citu pro vodu. Jde o citlivé vnímání vlastního pohybu ve vodě a jeho regulování. Jeho rozvoji je třeba se věnovat při průpravě lokomočních, záběrových pohybů. Pozornost je při tom soustředěna zejména na dokonalé provádění pohybu distálních částí končetin – ruce a chodidla. Velmi dobrým průpravným prvkem je tzv. ploutvování.

Etapa nácvičku základních plaveckých dovedností se může překrývat s etapou následující, kde se již nacvičují prvky plaveckých způsobů, tzn. základní provedení techniky pohybů horních a dolních končetin plaveckých způsobů prsa, kraul, znak i motýlek. Není podmínkou nacvičovat všechny prvky. Musíme brát naopak v úvahu podmínky plavecké výuky a vycházet za stanoveného přiměřeného cíle.

V předškolním věku je dobré nacvičovat s dětmi prvky kraulových způsobů, zejména kvůli jejich nenáročné struktuře a přirozenému střídavému charakteru. Při pozdějším provádění plaveckého způsobu kraul v celku se často vyskytují problémy s koordinací jednoduchých lokomočních pohybů končetin s dýcháním. Nesprávné dýchání narušuje splývavou polohu, což brání obnovení dopředných pohybů.

Pro děti začátečníky, jestliže nemají zábrany ve znakové poloze, je velice výhodný nácviček znakových prvků i jeho souhry. Plavecké dýchání má velký význam, a proto je důležité nacvičovat kromě znaku ještě další z plaveckých způsobů, kde se provádí výdech do vody.

I přes svoji náročnou pohybovou strukturu zejména dolních končetin a správné vystižení rytmu je s předškolními dětmi běžný nácviček plaveckého způsobu prsa. Dýchání není při nich tak technicky složité jako při kraulu, tak bývá dost často při nácvičku opomíjeno.

Nejnáročnější plavecký způsob - motýlek se v nácvičku základní plavecké výuky příliš nevyužívá.

Při nácvičku prvků plaveckých dovedností platí stejné zásady jako nácviček základních plaveckých dovedností. Smyslem není snaha o dokonalé zvládnutí samostatných lokomočních pohybů končetinami, ale průprava k nácvičku a orientaci na způsob, který se bude nacvičovat jako komplexní.

Velice vhodné je, při nácvičku pohybu končetin, simulace na suchu. Dbáme při tom na správnou výchozí a konečnou polohu končetin, zdůrazňujeme klíčové momenty atd. Pro předškolní děti volíme nejjednodušší provedení, aby byly schopné předvedený pohyb pochopit a následně reprodukovat. Poté je dobré přejít na procvičování ve vodě, nejprve na mělčině a pak na hloubce. Po základním osvojení je třeba jednotlivé prvky spojovat správnými koordinačními vazbami.

Souhru je u těchto dětí dobré nacvičovat nápodobou celkové dovednosti a k jednotlivým prvků se vracet již v rámci komplexní dovednosti, kde se mohou objevit chyby, které u izolovaných prvků nebyly. Při relativním zvládnutí prvků lokomočních pohybů, usilujeme také o rozvoj pohybových schopností dětí, a to zejména plaveckou vytrvalost.

Už v úvodních hodinách plaveckého výcviku se od sebe děti ve skupině liší, nejčastěji rozdílným vztahem k vodě a předpoklady pro pohybovou činnost. Po skončení první poloviny výcviku, tj. po deseti lekcích, je možné přeradit začínající dítě, které již dobře zvládlo prvky základního plaveckého výcviku, pro druhou polovinu lekcí do družstva pokročilejších dětí. (Hochová a Čechovská, 1989).

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1. POUŽITÉ METODY

Prvním impulsem, který mě přivedl k vytvoření této práce, byla již pedagogická praxe na Střední odborné škole pedagogické. Odehrávala se v plavecké škole, kde jsem, převážně metodou vlastního pozorování, byla poprvé vtažena do problematiky výuky plavání.

Během studia jsem se o tuto oblast zajímala stále hlouběji. Výsledkem je práce, ve které jsem metodou návrhu a demonstrace vytvořila a v praxi ověřila ucelený instruktážní materiál pro výuku plavání předškolních dětí od tří let.

3.2. NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ POMŮCKY PŘI PLAVECKÉ VÝUCE

Při výcviku hrají velmi důležitou roli pomůcky. Lze je využít pro zvýšení motivace dětí a k navození úzkého kontaktu s vodou, při organizaci her nebo ke ztížení prováděné zvládnuté činnosti. Vhodné jsou například hračky, různé náčiná pro jiné tělovýchovné činnosti, drobné předměty vhodné do vody – nafukovací a gumové hračky, hokejové puky, gymnastické obruče, míčky pro stolní tenis nebo malá kinder vajíčka, gumové míče a overbally. Mezi pomůcky lze zařadit také dráhové značení, předěly, žlábký nebo schůdky.

Zvláštní skupinu tvoří pomůcky pro nadlehčení dětí – plavecká deska, velké desky, plavecké nudle, malé nafukovací nudle, kroužky, bederní pásy s pěnovými hranoly, nákrčníky. Poskytují dětem větší pocit jistoty a bezpečnosti, lze jimi opravovat technické nedostatky. Začátečnickům umožňuje prvkové plavání a mimo jiné také zpestřuje výcvik.

Při využití nadlehčovacích pomůcek je důležité dodržování určitých zásad – nesmí být měněna technika lokomočních pohybů a míru a způsob nadlehčení musíme volit vzhledem ke konkrétní potřebě. (Hochová a Čechovská, 1989).

Plavecká deska

Je to základní pomůcka využívaná při výuce plavání malých i velkých dětí (Obrázek 1 a, b). Používá se zejména při nácvičení splývání na zádech i na prsou. Je vyrobena z lehkých plovoucích pružných a nesavých materiálů. Vyrábí se v několika velikostech - větší (Obrázek 1a) a menší (Obrázek 1b) ve velké škále výrazných barev.



Obr.1a. Větší plavecká deska



Obr.1b. Malá plavecká deska

Velká plavecká deska

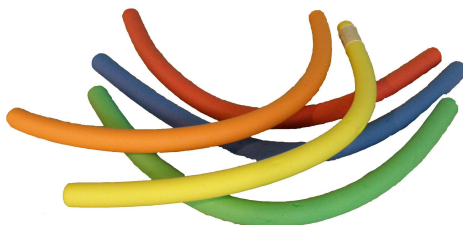
Lze ji využívat spíše při obměnách plaveckých cvičení nebo při různých soutěžích a volných hrách dětí (Obrázek 2). Stejně jako malé desky jsou i tyto vyrobeny z lehkých plovoucích pružných a nesavých materiálů. Díky otvorům v každém rohu desky je lze k sobě spojit pásky a vytvořit tak dlouhý pás, po kterém mohou děti chodit.



Obr. 2. Velká plavecká deska

Plavecké nudle

Nudle je velice ohebná a díky svým vlastnostem je nepostradatelná při vodních sportech a rehabilitacích (Obrázek 3). Je dlouhá zhruba 160 cm a její průměr je přibližně 7 cm. Lze ji využít při splývání na zádech i na prsou. Jednotlivé nudle lze spojovat pomocí nastavitelných dílů a tím rozšíříme možnosti jejich používání.



Obr. 3. Plavecké nudle

Krátké nafukovací nudle

Jsou obdobou klasických plaveckých nudlí (Obrázek 4).



Obr. 4. Krátké nafukovací nudle

Nadlehčovací kroužky

Nadlehčovací kroužky jsou vhodnou plaveckou pomůckou pro výuku malých dětí (Obrázek 5). Kroužky se snadno navlékají a lze je využít také jako plaveckou desku. Jsou vyrobeny z lehkých plovoucích pružných a nesavých materiálů. Lze je zakoupit ve velké škále výrazných barev.



Obr. 5. Nadlehčovací kroužky

Nadlehčovací křidélka

Stejně jako kroužky jsou vhodnou pomůckou při výuce malých dětí (Obrázek 6). Jsou obdobou klasických nafukovacích křidélek. Rovněž jsou vyrobeny z lehkých pružných plaveckých a nesavých materiálů. Velmi snadno se nasazují a oceníme je zejména při volných hrách dětí.



Obr. 6. Nadlehčovací křidélka

Plovák ryba

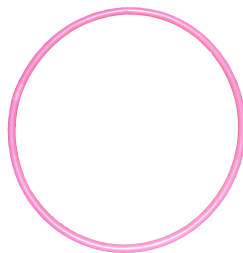
Ze stejného materiálu jako předchozí pomůcky je vyroben i plovák ryba (Obrázek 7). Může se nasadit kolem krku, ale i kolem pasu. Nejvíce se využívá při splývání na zádech. Vyrábí se v mnoha barevných kombinacích.



Obr. 7. Plovák ryba

Gymnastické obruče

Klasické gymnastické obruče jsou často používanou pomůckou například při nácviku skoků do vody, kdy se používají pro zpestření skákání (proskakování) nebo pro nácvik potápění a orientaci pod vodou (prolézání, podplouvání atd.). (Obrázek 8).



Obr. 8. Gymnastické obruče

Kinder vajíčka, pingpongové míčky

Velice vhodná pomůcka pro nácvik dýchání u dětí začátečníků (Obrázek 9). Díky snadné dostupnosti a jednoduchému použití lze dýchání dětí do míčku provádět i doma s rodiči ve vaně.



Obr. 9. Kinder vajíčka, pingpongové míčky

Hokejové puky, rybičky a jiné předměty k lovení

Slouží jako výborný motivační prostředek při nácviku potápění a orientace pod vodou (Obrázek 10).



Obr. 10. Hokejové puky, rybičky a jiné předměty k lovení

3.3. NÁMĚTY HER

Zařazování her při výuce plavání předškolních dětí má velký význam. Slouží jako dobrý motivační činitel, zejména v prvních hodinách, kdy se děti seznamují s novým prostředím, vodou a novými činnostmi. Díky nim jsou děti do procesu výuky vtaženy nenásilnou formou. Hry rozdělujeme podle zaměření na: hry pro seznámení s vodou, nácvik dýchání, nácvik splývání, nácvik potápění a orientace pod vodou, nácvik skoků do vody. Toto dělení není však úplně jednoznačné, protože v řadě her si děti osvojují více dovedností najednou.

HRY NA SEZNÁMENÍ S VODOU

<i>NÁZEV</i>	<i>POPIS</i>	<i>POZNÁMKY</i>	<i>POMŮCKY</i>
Bouře	děti sedí na lavičce v bazénu, co nejvíce kopou nataženýma nohama		
Hrajeme si s vodou	děti zkouší jaká voda je – hladí ji, mazlí se s ní, zlobí se na ni – plácají, sekají, buší do ní, povídají vodě pohádku		
Kolo mlýnský	děti chodí po ve vázaném kruhu	na slovo „bác“ – ponoření pod vodu	
Mlýnek	děti sedí na lavičce ve vodě, kroužení předloktím před tělem	obměna: chůze po bazénu	
Mořský had	děti chodí po prostoru různými způsoby – ve stoji, podřepu, dřepu, poskoky	vázaný zástup	
Na husy	děti chodí po prostoru bazénu, paže jsou v upažení – „mávají křídly“	cákání do vody	
Na kačenky	děti chodí po prostoru bazénu, udělají „křídélka“ – mávají jimi	cákání do vody	
Na vrabčáky	děti udělají „křídélka“ a poskakují snožmo po bazénu		
Rybičky, rybičky	rybář a rybky stojí proti sobě, na povel se pohybují pouze vpřed; rybář chytá, chycené rybky vytvářejí síť – drží se za ruce	říkanka: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“	
Zaháněná	děti stojí ve dvou řadách proti sobě (nejdřív zády pak čelem) a zahánějí se cákáním		

HRY PRO NÁCVIK DÝCHÁNÍ

<i>NÁZEV</i>	<i>POSTUP</i>	<i>POZNÁMKY</i>	<i>POMŮCKY</i>
Bublající potok	děti sedí na lavičce v bazénu a bublají do vody (pod vodu)	nádech ústy	
Na slona	děti se polévají vodou z chobotu (voda je v dlaních)	otevřené oči	
Parník jede	děti chodí po prostoru bazénu v předklonu s ústy ponořenými ve vodě a foukají bublinky	obměna: s deskou v napnutých pažích	deska
Polévka pálí	děti si naberou vodu do dlaní a foukají do ní	děti mohou stát, klečct, sedět	
Pumpy	děti cvičí ve dvojicích, dvojice se chytanou za ruce a střídavě provádějí dřep a vztyk	dřep pod vodou a výdech do vody	
Rákosníček	děti se schovávají hlavu pod vodu, paže je ve vzpažení – zahrozí	dáváme pozor, aby si děti neotíraly oči	
Sirény	děti vydechují pod vodou a zároveň houkají		
Vaříme polévku	děti stojí v těsném kruhu a vydechují do vody – polévka se vaří	děti se drží za ruce, aby si neotíraly oči	
Závody lodí	děti jsou rozmístěny volně po bazénu, dají si před sebe hračku – vajíčko; soutěží, kdo dřív dofouká vajíčko k cvičiteli		kinder vajíčka nebo pingpongové míčky

HRY PRO NÁCVIK SPLÝVÁNÍ

<i>NÁZEV</i>	<i>POSTUP</i>	<i>POZNÁMKY</i>	<i>POMŮCKY</i>
Dědeček hříbeček	děti se nadechnou, dřepnou si, předkloní hlavu a uchopí se za nártu; vztlak vody vynese děti k hladině		
Kolotoč se točí	děti rozdělíme na chlapce a dívky; utvoří vázaný kruh, dívky se položí na znak, nohy směřují do kruhu; chlapci kruh roztočí, po chvíli se vymění	hlava je položená na vodě, paže jsou uvolněné a nohy u hladiny	
Metro	odrazem od stěny prosplyvají děti obručí ve svislé poloze		gymnastická obruč
Na lachtany	trojice dětí utvoří vázaný kruh; jedno z dětí se odrazí, přednoží a druzí ho přetáhnou v poloze naznak přes spojené paže		
Panenka spí	děti se volně položí na vodu a „spí“		
Roztátá čokoláda	děti si lehnou na, upaží a roznoží; provádíme na prsou i na zádech	pozor na klidné pokládání, hlava je v prodloužení trupu; nádech a zatajit dech	

HRY PRO NÁCVIK POTÁPĚNÍ A ORIENTACI VE VODĚ

<i>NÁZEV</i>	<i>POSTUP</i>	<i>POZNÁMKY</i>	<i>POMŮCKY</i>
Lovci pokladů	děti loví různé předměty ze dna bazénu		různé předměty k lovení
Na brankáře	děti loví hokejové puky ze dna bazénu		hokejové puky
Na kominíka	děti prolézají obručí ve svislé poloze z větší části ponořenou		gymnastická obruč
Na raketu	děti proplouvají mezi nohama cvičitele	uchopení dětí za ruce	
Na rybáře	děti loví ze dna bazénu potápěcí rybičky		potápěcí rybičky
Nejlepší potápěč	děti soutěží, kdo vydrží nejdéle pod vodou		
Vodník Česílko	děti podlezu do „rybníčku“ a ven		gymnastická obruč

HRY PRO NÁCVIK SKOKŮ DO VODY

<i>NÁZEV</i>	<i>POSTUP</i>	<i>POZNÁMKY</i>	<i>POMŮCKY</i>
Kdo skočí nejdál	děti skáčí s okraje bazénu do vody za dopomoci cvičitele a soutěží, kdo doskočí nejdál	nutná dopomoc cvičitele	
Na žabky	děti skáčí s okraje bazénu do „rybníčku“ s dopomocí cvičitele	nutná dopomoc cvičitele	gymnastická obruč
Spadla lžička	děti poskakují na místě ve vázaném kruhu a říkají říkanku, na slovo „bác“ se všichni schovají pod vodu	říkanka: „Spadla lžička do kafíčka, udělala bác!“; obměna: „bác“ – děti skočí s lavičky do vody	

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

<i>NÁZEV</i>	<i>POSTUP</i>	<i>POZNÁMKY</i>	<i>POMŮCKY</i>
Padá stromeček	děti zpevní cele tělo, uchopíme je za ramena a pomalu je pokládáme na zem do lehu	důležité je zpevněné tělo	
Rampouch	děti leží volně na zemi, „rampouch zmrzne“ – děti zpevní celé tělo	zpevnit břicho, zadeček; následuje uvolnění	
Zvedáme kládu	děti leží na zemi, zpevní tělo, uchopíme je za ramena a zvedáme je do stoje	pohyb vychází z oblasti pánve	
Zvedáme rampouch	děti leží na zemi, zpevní tělo, uchopíme je za nohy a mírně je nadzvedneme	zpevnit tělo	

(Hochová a Čechovská, 1989).

3.4. VÝUKOVÉ LEKCE PLAVÁNÍ PRO DĚTI ZAČÁTEČNÍKY

Předplavecká výuka v mateřských školách probíhá obvykle s dětmi ve věku od 5 let. Pokud jsou vhodné podmínky, lze do těchto kurzů zařadit již děti tříleté. Doporučují se pro ně brouzdaliště případně bazény pro vodoléčbu. Výška vody by měla být nanejvýš do podpaží dětí a její teplota přibližně 35°C. Vždy je podmínkou účast cvičitele ve vodě. Tuto výuku mohou provádět i učitelky mateřských škol, které absolvovaly plaveckou přípravu. Děti k nim mají větší důvěru než k cizí osobě a výcvik probíhá bez větších problémů.

1. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: SEZNÁMIT DĚTI S PROSTŘEDÍM BAZÉNU PODNÍTIT ZÁJEM O VÝCVIK		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	prohlídka prostředí bazénu použití WC, sprchování, vstup do bazénu s cvičitelem	
Hry s vodou	pokud podmínky dovolí, usazení děti na lavičky ve vodě omývání obličeje cákání – hra „Mlýnek“, tleskání ve vodě, cákání vody nad hlavu, kopání nohama – hra „Bouře“ chůze – ve vázané kruhu po bazénu, hra „Kolo mlýnský“ chůze po jednom napříč bazénem – hra „Na kačenky“ a „Na husy“	nabrání vody do dlaní pocit bezpečí neotírat oči, zamrkat, voda sama steče
Dýchání	vyfukování vody z dlaní, hra „Polévka palí“, foukání do vody před sebou foukání do vajíček hra - „Závody lodí“ rozdáme dětem desky - správné uchopení hra - „Jede parník“ – natažené ruce – výdech do vody, nádech se zvednutím hlavy	chůze po prostoru bazénu palec nahoru, ostatní prsty dolů
Závěrečné uvolnění	ověření schopností dětí adaptovat se na vodní prostředí – hra „Panenka spí“ hra „Kolo mlýnský“	
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: kinder vajíčka (pingpongové míčky), desky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: doma – sprchoví děti ve vaně, foukání do míčků		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: děti si otírají oči		

2. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: POKRAČOVAT V SEZNAMOVÁNÍ S VODOU, POSTUPNĚ PONOŘOVAT OBLIČEJ		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, vstup do bazénu s cvičitelem	
Hry s vodou	omývání obličeje cákání na sebe kopání nohama – hra „Bouře“ hra „Mořský had“ a „Na vrabčáky“	opakovat 2-3x opakovat 3x
Dýchání	opakování foukání do vajíček vyfukování vody s dlaní hra „Parník jede“ a „Na Rákosníčka“	opakovat 3-4x opakovat 2x
Závěrečné uvolnění	hra - „Panenka spí“ hra - „Spadla lžička“	pocit vztlaku děti se podle odvahy potopí
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: obruč, kinder vajíčka (míčky), desky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: doma – sprchování dětí ve vaně, foukání do vajíček (míčků)		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: děti si otírají oči		

3. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: POTÁPĚT OBLIČEJ POZNÁVAT POCIT VZTLAKU		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, vstup do bazénu s cvičitelem	
Hry s vodou	omývání obličeje plácání do vody – hra „Na husy“ a „Na kačenky“	opakovat 2x
Dýchání	hra „Na Rákosníčka“ hra - „Vaříme polévku“	opakovat 1-2x opakovat 2-3x
Potápění	hra „Vodník Česílko“ lovení rybiček – hra „Na rybáře“	opakovat 1-2x opakovat 2-3x
Splývání	statická splývavá poloha na zádech s využitím desky splývání na zádech s deskou pod hlavou, cvičitel převezde dítě napříč bazénem	s pomocí cvičitele se děti volně položí na hladinu, podle potřeby podpíráme boky, opakovat 2-3x
Závěrečné uvolnění	„Spadla lžička“	všichni schovat pod vodu
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: obruč, desky, rybičky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: doma – sprchování dětí ve vaně, foukání do vajíček (míčků)		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: děti si otírají oči a zacpávají si nos		

4. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: POTÁPĚT HLAVU UPEVNĚNAT SPLÝVÁNÍ PO ZÁDECH S DESKOU		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, vstup do bazénu s cvičitelem	
Dýchání	hra „Na slona“ dechové cvičení: sed na lavičce – nádech ústy – výdech s ponořením celého obličeje hra „Vodník Česílko“ cvičení s deskou: do „okýnka“ ponoříme celý obličej následuje dlouhý výdech – děti přejdou celý bazén	opakovat 2x, sledujeme unikající bublinky opakovat 2x opakovat 2-3x
Splývání	splývání na zádech s deskou pod hlavou	opakovat 3x, ind. dopomoc
Závěrečné uvolnění	hra „Spadla lžička“	seskok z lavičky do vody
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: obruč, desky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: doma – sprchování hlavy, dýchání do vody ve vaně; v MŠ – „Zvedáme kládu“ – zpevnění celého těla		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: povolení těla, uvolněná poloha při splývání		

5. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: SESKOK DO VODY, OPAKOVANÉ VÝDECH DO VODY SPLÝVAVÁ POLOHA NA ZÁDECH		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, vstup do bazénu s cvičitelem	
Potápění	hra „Hrajeme si na brankáře“ hra „Na kominíka“	opakovat 1x opakovat 2x
Seskoky	hra „Na žabky“	opakovat 2x
Splývání	opakování splývavé polohy na zádech s deskou „Hadrová panenka“ – splývání na zádech bez desky	opakovat 2x dopomoc cvičitele, opakovat 2-3x
Dýchání	upevňování cvičení s deskou – „Okénko“	šikovnější děti s nadzvednutím nohou, opakovat 3x
Závěrečné uvolnění	hra „Na raketu“	opakovat 1x
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: hokejové puky, obruč, desky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ – nácvik dýchání na suchu – nádech ústy a výdech současně ústy i nosem; upevňování zpevněného držení těla – „Zvedáme kládu“		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: povolení těla při splývání, uvolněná poloha těla		

6. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: SESKOK S ÚROVNĚ HLADINY VODY DO BAZÉNU SPLÝVAVÁ POLOHA NA ZÁDECH, NÁCVIK SPLÝVAVÉ POLOHY NA PRSOU		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, seskok do bazénu s dopomocí cvičitele	zahnout palce přes okraj bazénu
Splývání	splývání na zádech s deskou splývání bez desky – ruce podél těla – tažení ve splývavé poloze splývání na prsou s deskou – výdech do vody splývání na prsou s deskou – proplouvání částečně ponořenou obručí	opakovat 2x opakovat 2-3x, dopomoc dle schopností dětí, zejména pak při pokládání na vodu nutná dopomoc, opakovat 2-3x opakovat 2x
Závěrečné uvolnění	seskoky s okraje bazénu do vody s dopomocí cvičitele	opakovat 1x, palce přes okraj bazénu
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, obruč		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: zpevnění celého těla v leže – „Zmrzeme“; nácvik nádechu a výdechu v lehu na břicho; nácvik kraulových a znakových nohou, viz. DVD		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: záklon hlavy při splývání		

7. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: ODRAZ DO SPLÝVAVÉ POLOHY NA PRSOU NÁCVIK POHYBU NOHOU – KRAUL A ZNAK		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, seskokem s okraje bazénu vstup do vody s dopomocí cvičitele	zahnout palce přes okraj bazénu
Potápění	hra „Lovci pokladů“	opakovat 1x
Záběrové pohyby	kraulové a znakové pohyby nohou: v sedě na lavičce ve vodě, a oporou o předloktí	dopomoc cvičitele
Splývání	opakování splývání na zádech s nafukovací nudlí i bez ní splývání na zádech s rukama v týl – „Polštářek“ ze stoje odraz jedné nohy od stěny – děti se položí s deskou na hladinu, výdech do vody	opakovat 2-3x opakovat 2-3x opakovat 3x,
Závěrečná uvolnění	seskok s okraje bazénu do obruče s pomocí cvičitele	opakovat 1x, palce přes okraj bazénu
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: různé předměty k lovení, nafukovací nudle, obruč		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičovat kraulové a znakové nohy na overbalu, lavičce		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: záklon hlavy při splývání na prsou, povolení zadečku při splývání na zádech		

8. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: ZDOKONALOVAT SPLÝVAVOU POLOHU NA ZÁDECH A NA PRSOU POHYBY NOHOU – ZNAK A KRAUL PŘI SPLÝVÁNÍ S DESKOU		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, seskok do bazénu s dopomocí cvičitele	zahnout palce přes okraj bazénu
Dýchání	opakování výdechů s ponořením celého obličeje do vody hra „Metro“	opakovat 2x
Splývání	opakování splývání na zádech i na prsou s deskou nebo bez ní	opakovat 2x
Záběrové pohyby	nácvik znakových nohou s deskou pod hlavou nácvik kraulových nohou s deskou s odrazem od stěny	opakovat 2-3x, podle schopností dětí
Závěrečné uvolnění	hra „Na raketu“ seskoky z okraje bazénu do vody s pomocí cvičitele	opakovat 2-3x, opakovat 2-3x, dopomoc cvičitele, desku držet za horní okraj
Hygiena	sprchování, sušení, WC	opakovat 1x zahnout palce
POMŮCKY: desky, obruč		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování pohybů nohou na lavičce, švédské bedně		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: povolení zadečku při splývání na zádech, krčení nohou při kopání ve splývání na prsou.		

9. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: UPEVNĚVAT ZNAKOVÉ A KRAULOVÉ NOHY SESKOK S OKRAJE BAZÉNU S POTOPENÍM HLAVY		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, seskokem s okraje bazénu vstup do vody s dopomocí cvičitel	zahnutí palců přes okraj bazénu
Dýchání	hra „Vodník Česílko“	pozorování bublin
Potápění	hra „Nejlepší potapěč“	opakovat 1x
Splývání	splývání po zádech bez desky, ruce v týl „Hadrová panenka“ splývání na prsou ve vzpažení s uchopením palce	opakovat 2x opakovat 1x opakovat 2x
Záběrové pohyby	upevňování znakových nohou s deskou pod hlavou upevňování kraulových nohou s deskou	opakovat 2x opakovat 2x
Závěrečná uvolnění	seskoky s okraje bazénu do vody přes nafukovací nudli	palce přes okraj bazénu, opak. 1x
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: obruč, deska, nafukovací nudle		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování nohou na lavičce, švédské bedně		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: povolení zadečku při splývání na zádech, krčení nohou při kopání u splývání na zádech i na prsou		

10. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: OPAKOVAT ZÍSKANÉ DOVEDNOSTI PŘI PŘEDLAVECKÉM VÝCVIKU		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, seskok do bazénu s dopomocí cvičitele	zahnout palce přes okraj bazénu
Skoky	hra - „Nejlepší skokan“ hra - „Na bombu“	opakovat 2x opakovat 2x
Splývání	ověření získaných dovedností při splývání na zádech i na prsou	opakovat 2x
Záběrové pohyby	opakování znakových a kraulových nohou při splývání s deskou	opakovat 2x
Potápění	podplavávání velké desky	opakovat 2x
Závěrečné uvolnění	seskoky s okraje bazénu do vody s dopomocí cvičitele	opakovat 1x
Hygiena	sprchování, sušení, WC	
Závěrečné zhodnocení	pokračovat v prohlubování získaných dovedností v dalším výcviku rozdání mokrého vysvědčení a medailí	
POMŮCKY: nafukovací nudle, velká deska, obruč, desky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ:		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU:		

3.5. VÝUKOVÉ LEKCE PLAVÁNÍ PRO POKROČILÉ DĚTI

Do těchto lekcí jsou zařazovány děti, které již zvládly základní prvky plaveckých dovedností – dýchání, potápění, splývání a nemají strach z vody. Probíhají v klasických bazénech pro sportovní plavání, kde se teplota vody pohybuje kolem 28°C. Většina dětí zde nedosáhne na dno. Výuka probíhá pod vedením instruktorů plaveckých škol.

1. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: SEZNÁMIT DĚTI S PROSTŘEDÍM BAZÉNU A BEZPEČNOSTÍ		
	POSTUP	POZNÁMKY
Hygiena	prohlídka prostředí bazénu použití WC, sprchování,	
Nástup	přivítání dětí, seznámení s organizací výcviku a bezpečností na bazénu i ve vodě	
Hry s vodou	volné hry dětí s plaveckými pomůckami	každé dítě má dvě pomůcky (kroužky a deska,...)
Splývání	kopání nohama na okraji bazénu splývání na prsou s kroužky a deskou splývání na prsou s deskou s uchopením horního okraje splývání na zádech s deskou pod hlavou splývání na zádech s rybou	uchopení za horní okraj desky, kontrola pohybu nohou, opak. 2x opakovat 2x, napnuté paže opakovat 2x opakovat 2x
Skoky	skoky s okraje bazénu do vody přes nudli	palce přes okraj bazénu, ind. dopomoc, opakovat 2x
Závěrečné uvolnění	„Hádrová panenka“ – ověření schopností dětí položit se volně na hladinu volné hry dětí s plaveckými pomůckami	opakovat 1x sledovat bezpečnost
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, nadlehčovací kroužky, plavecké nudle, plovák ryba, velké desky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování pohybů nohou – kraul a znak		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: povolení zadečku při splývání na zádech, krčení kolen při kopání nohou u splývání na zádech i na prsou		

2. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: PROCVIČOVAT SPLÝVÁNÍ NA ZÁDECH I NA BŘÍŠE S POMŮCKAMI DBÁT NA SPRÁVNÉ POHYBY NOHOU		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s plaveckými pomůckami	sledovat bezpečnost
Splývání	splývání na prsou s deskou hra - „Závody lodí“ splývání po břiše s kroužky a nudlí splývání po zádech s deskou pod hlavou	opakovat 2x splývání po skupinách napnuté paže, výdech do vody klidná poloha
Skoky	skoky do kruhu s podplaváním	opakovat 2-3x
Závěrečné uvolnění	„Hadrová panenka“ volné hry dětí s plaveckými pomůckami	opakovat 1x
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, nadlehčovací kroužky, plavecké nudle, velké desky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování pohybů nohou – kraul a znak		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: povolení zadečku při splývání na zádech, krčení kolen při kopání nohou u splývání na zádech i na prsou		

3. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: UPEVNĚOVAT DLOUHÝ VÝDECH DO VODY OVĚŘIT SCHOPNOST DĚTÍ SPLÝVAT PO ZÁDECH BEZ DESKY		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s plaveckými pomůckami	sledujeme bezpečnost
Splývání	splývání s deskou po břiše s uchopením horního okraje splývání s deskou po břiše s uchopením spodního okraje, výdech do vody splývání s deskou po břiše s uchopením spodního okraje, výdech s ponoření celého obličeje splývání na zádech s rybou splývání na zádech s nudlí „Hadrová panenka“ s přidáním pohybů nohou	opakovat 2x, napnuté paže opakovat 2x opakovat 2x opakovat 2x opakovat 2x uvolněné poloha
Závěrečné uvolnění	skoky přes nudli do vody volné hry dětí s plaveckými pomůckami	opakovat 2x bezpečnost
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, nudle, plovák ryba		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování pohybů nohou – kraul a znak		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: záklon hlavy při nádechu při splývání na prsou		

4. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: OPAKOVAT SPLÝVÁNÍ NA PRSOU S VÝDECHEM DO VODY PROCVIČOVAT SPLÝVÁNÍ PO ZÁDECH BEZ DESKY		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s pomůckami skoky s okraje bazénu do malého kruhu	bezpečnost
Splývání	splývání na prsou s nudlí, napnuté paže, plynulé pohyby nohou splývání na prsou s deskou – uchopení za spodní okraj, dlouhý výdech s ponořením celého obličeje splývání po zádech splývání po zádech s kroužky splývání po zádech bez pomůcek	opakovat 2x opakovat 4x opakovat 2x opakovat 2x, ind. dopomoc
Závěrečné uvolnění	relaxace ve vířivce	
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, plavecké nudle, nadlehčovací kroužky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování nádechu a výdechu v poloze na prsou		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: nestabilní poloha při splývání na zádech		

5. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: PROCVIČOVAT KLIDNOU POLOHU PŘI SPLÝVÁNÍ NA PRSOU I NA ZÁDECH		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s pomůckami	bezpečnost
Splývání	splývání ve dvojicích s velkou deskou, napnuté paže splývání na prsou s deskou s odrazem nohou od stěny, výdech do vody splývání na prsou s volnými pohyby nohou, výdech do vody splývání po zádech s kroužky, volné pohyby nohou splývání po zádech bez pomůcek, volné pohyby nohou, uvolněná poloha těla	opakovat 2x klidová poloha opakovat 4x opakovat 2x opakovat 2x opakovat 2x, ind. dopomoc
Skoky	skoky do dálky – „Kdo skočí nejdál“	opakovat 2x
Závěrečné uvolnění	volné hry dětí s pomůckami	sledovat bezpečnost
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: velká deska, desky, nadlehčovací kroužky, nudle		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: nácvik pohybu znakových paží, nácvik prsou nohou – „žabička“ na lavičce		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: nestabilní poloha při splývání na zádech		

6. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: NÁCVIK POHYBU PAŽÍ – ZNAK NÁCVIK POBYHU NOHOU – PRSA S DESKOU		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s pomůckami	bezpečnost
Splývání	splývání po zádech s kroužkem položeným na bříše	natažené ruce, opakovat 2x
Záběrové pohyby	splývání po zádech s kroužkem na bříše s přidáním pohybů paží nácvič prsových nohou na okraji bazénu – „žabička“ nácvič pohybů prsových nohou s deskou	opakovat 3x opakovat 5x desku za horní kraj, opakovat 4x
Závěrečné uvolnění	skoky do hloubky relaxace ve vířivce	ind. dopomoc, opakovat 3x
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, nadlehčovací kroužky		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování znakových paží, prsových nohou a nácvič pohybů paží - prsa		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: křivý stříh prsových nohou, při znaku – nedotažený záběr paže, pokrčená paže, nedotažení paže do vzpažení		

7. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: UPEVNĚVAT POHYBY PAŽÍ – ZNAK, POHYBY NOHOU – PRSA NÁCVIK POHYBŮ PAŽÍ – PRSA		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s pomůckami	bezpečnost
Záběrové pohyby	splývání po zádech s pohyby nohou s kroužkem na bříše splývání po zádech s pohyby nohou s kroužkem na bříše s pohyby paží (nudlí) souhra znakových paží a nohou – celý znak opakování „žabičky“ s deskou, s nudlí nácvič pohybů paží s nudlí	opakovat 1x dotažení pohybu, opakovat 2-3x dle schopností dětí, opakovat 2x opakovat 3x opakovat 2x, záběr pod sebe
Závěrečné uvolnění	volné hry dětí s pomůckami	sledovat bezpečnost
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, nadlehčovací kroužky, plavecké nudle		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: opakování pohybů paží a nohou - prsa		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: při znaku – nedotažený záběr, malý rozsah záběru, nedotažení paže do vzpažení, pokrčená paže, při prsou – křivý stříh nohama, široký záběr pažemi		

8. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: POKRAČOVAT V PROCVIČOVÁNÍ PLAVECKÉHO ZPŮSOBU ZNAK PROCVIČOVAT PAŽE A NOHY - PRSA		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s pomůckami	bezpečnost
Záběrové pohyby	splývání na zádech s pohyby nohou s nudlí splývání na zádech s pohyby paží a nohou s nudlí celý znak opakování „žabičky“ s deskou procvičování pohybů paží prsa s nudlí, souhra s pohybem nohou	volný pohyb, opakovat 1x opakovat 1x opakovat 2x, ind. dopomoc opakovat 2x opakovat 3x, ind. bez pomůcek
Závěrečné uvolnění	seskoky s podplaváváním desky	opakování 2x
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, plavecké nudle		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: upevňování znakových paží v poloze na zádech, procvičovat správný záběr pohybu paží s dýcháním u způsobu prsa		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: nedotažený záběr paží při prsou a znaku		

9. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: UPEVNĚVAT PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK SOUHRA DÝCHÁNÍ S POHYBEM PAŽÍ PŘI ZPŮSOBU PRSA		
POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s pomůckami	bezpečnost
Záběrové pohyby	skok do vody, vynoření v poloze na znak a splývání s pohyby nohou skok do vody, vynoření v poloze na znak, postupné přidání paží opakování „žabičky“ s nudlí souhra pohybů paží s plaveckým dýcháním při prsou s nudlí souhra pohybů paží s plaveckým dýcháním při prsou bez pomůcek	opakovat 1x opakovat 1x opakovat 1x opakovat 2x opakovat 2x, ind. bez pomůcek
Závěrečné uvolnění	skok do vody s podplaváním desky volné hry dětí s pomůckami	sledovat bezpečnost
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, plavecké nudle		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: v MŠ: procvičování získaných dovedností		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU: při prsou – nohy padají dolů, nedostatečné vytažení paží do záběru		

10. VÝUKOVÁ LEKCE

ÚKOL: OVĚŘENÍ ZÍSKANÝCH DOVEDNOSTÍ A NÁVYKŮ

POSTUP		POZNÁMKY
Hygiena	použití WC, sprchování, nástup	
Hry s vodou	volné hry dětí s pomůckami	bezpečnost
Závody	splývání na prsou s deskou, kraulové nohy splývání na zádech s deskou, znakové nohy splývání na zádech bez desky, znakové nohy závody v plavecké způsobu znak závody v plavecké způsobu prsa ověření uplavané vzdálenosti způsobem prsa, znak skok do hloubky dle volby dětí	délka cca 10-12m individuálně s nebo bez pomůcek individuálně s nebo bez pomůcek dle schopností dětí
Závěrečné uvolnění	relaxace ve vířivce	
Závěrečné zhodnocení	zhodnocení závodů a rozdání odměn rozdání mokrých vysvědčení a medailí	
Hygiena	nástup, sprchování, sušení, WC	
POMŮCKY: desky, plavecké nudle		
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: zařazovat prvky z plavání do běžných ranních cvičení		
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÁCVIKU:		

4. ZÁVĚR

Tato bakalářská práce obsahuje ucelený výukový materiál pro výuku plavání předškolních dětí. Vytvořili jsme ucelený přehled dvaceti modelových výukových jednotek rozdělených do dvou bloků z nichž první je zaměřen na úplné začátečníky a druhý na mírně pokročilé děti.

Jednotlivé lekce na sebe metodicky navazují, proto je lze spolu s instruktážním DVD použít pro výuku plavání jak v mateřských školách, tak i v soukromých plaveckých školách. Díky jednoduchosti zpracování může tento materiál využívat i široká plavecká veřejnost a s jeho pomocí tak vyučovat i své vlastní děti v případech, kdy např. mateřské školy předplaveckou výuku nezajišťují.

Pevně věřím, že se tato práce stane dobrým rádčem a pomocníkem při výuce plavání předškolních dětí a alespoň malou měrou napomůže k oblibě a popularizaci tohoto krásného sportu.

5. REFERENČNÍ SEZNAM PRAMENŮ A LITERATURY

- 1) Berdychová, J. a kol. (1979). *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. Praha: SNP.
- 2) Čechovská, I. (2002). *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada.
- 3) Čechovská, I., Miler, T. (2001). *Plavání*. Praha: Grada.
- 4) Eco, U. (1997). *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia.
- 5) Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 6) Hofer, Z. a kol. (2002). *Technika plaveckých způsobů*. Praha: UK.
- 7) Hochová, J., Čechovská, I. (1989). *Plavecká výuka předškolních dětí*. Metodický dopis ČÚV ČSTV – Svaz ZRTV. Praha: Sportpropag.
- 8) Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- 9) Langmeier, J., Langmeier, M., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Praha: H & H.
- 10) Puš, J. (1996). *Učební texty pro cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. Praha: APŠ ČR.
- 11) Šimíčková Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., Pugnerová, I. (2003). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 12) Vošmik, L. (2002). *DP - Vývoj plaveckých sportů v jihočeském kraji od počátku do současnosti*. České Budějovice: PF JČU.

INTERNET:

- 13) <http://www.babysport.cz>
- 14) <http://www.florianek.cz>
- 15) <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl>
- 16) <http://www.kennyshop.cz>
- 17) <http://www.obchudeknataalka.cz>
- 18) <http://www.plaveckepomucky.cz>
- 19) <http://www.vodnihratky.minishop.cz>