

## **Bakalářská práce**

# **Plavání kojenců a batolat**

*Studijní program:*

B0111A190021 Pedagogická studia

*Autor práce:*

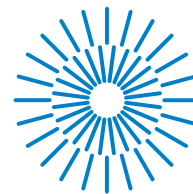
**Pavλίna Šmerdová**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



## Zadání bakalářské práce

### Plavání kojenců a batolat

*Jméno a příjmení:*

**Pavčina Šmerdová**

*Osobní číslo:*

P21000328

*Studijní program:*

B0111A190021 Pedagogická studia

*Zadávací katedra:*

Katedra pedagogiky a psychologie

*Akademický rok:*

2022/2023

#### **Zásady pro vypracování:**

1. Vývoj výuky plavání dětí ve věku šesti měsíců až tří let.
2. Analýza hygienických, pedagogických a psychologických požadavků pro plavání kojenců a batolat.
3. Vytvoření výukového plánu pro danou skupinu dětí.
4. Vytvoření multimediálního materiálu zaměřeného na metodiku plavání kojenců a batolat.

*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

tištěná/elektronická

*Jazyk práce:*

čeština

### **Seznam odborné literatury:**

ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0211-8.

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3.

KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci 1. díl*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4667-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

*Vedoucí práce:*

PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

7. dubna 2023

*Předpokládaný termín odevzdání:* 25. dubna 2024

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

doc. PhDr. Dana Kasperová, Ph.D.  
garant oboru

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

## **Poděkování**

Velmi děkuji mé vedoucí bakalářské práce PhDr. Kláře Kuprové, Ph.D., za její odborné vedení, užitečné rady, věcné připomínky a trpělivý přístup v průběhu vypracování bakalářské práce. Ráda bych také chtěla poděkovat všem rodičům, kteří byly ochotni fotografické dokumentaci.

Děkuji také své rodině za podporu, která mi umožnila se tématu plně věnovat a práci v klidu vytvořit.

## **Anotace**

Hlavním cílem bakalářská práce bylo vytvoření výukového plánu pro lekce plavání kojenců a batolat, včetně multimediálního materiálu zaměřeného na metodiky plavání. Práce má dvě části. První část se zabývá analýzou psychomotorického vývoje dětí do tří let a jeho vlivu na plavání. Analyzuje dovednosti dětí dle psychomotorického vývoje. Zabývá se historií plavání kojenců a batolat v ČR, vzniku této aktivity. Druhou část práce tvoří představení klubu a vytvoření výukového plánu pro plavání kojenců a batolat, dle věku dětí. Multimediální materiál byl vytvořen jako fotodokumentace jednotlivých cviků a používaných plaveckých pomůcek v daném plaveckém klubu.

Klíčová slova: batolata, kojenci, plavání, pomůcky, úchopy.

## **Annotation**

The main aim of the bachelor thesis was to create a teaching plan for swimming lessons for infants and toddlers, including multimedia material which is focused on swimming methodologies. The work has two parts. The first part deals with the analysis of psychomotor development of children under three years of age and its influence on swimming. It analyses the skills of children according to their psychomotor development. It also deals with the history of swimming of infants and toddlers in the Czech Republic and mentions the origin of this activity. The second part consists of the introduction of the club and the creation of a teaching plan for swimming infants and toddlers, according to the age of the children. Multimedia material was created as a photo documentation of individual exercises and swimming aids used in the swimming club.

Keywords: aids, infants, grips, swimming, toddlers.

## OBSAH

	Úvod .....	10
1	Cíle bakalářské práce.....	11
2	Psychomotorický vývoj dítěte a jeho vliv na plavání.....	12
	2.1 Prenatální období a jeho vliv na rodiče .....	15
	2.2 Novorozenecké období.....	16
	2.3 Kojenecké období.....	18
	2.4 Batolecí období.....	21
3	Specifika plavání kojenců a batolat .....	25
	3.1 Vývoj výuky plavání kojenců a batolat v ČR .....	26
	3.2 Význam kojeneckého plavání a jeho vliv na zdraví dětí.....	27
	3.3 Analýza hygienických požadavků pro plavání kojenců a batolat.....	28
4	Plavání kojenců a batolat.....	31
	4.1 Plavání kojenců 6–12 měsíců .....	32
	4.2 Plavání batolat 1–3 roky.....	33
5	Metodika vhodných úchopů pro plavání kojenců a batolat.....	35
	5.1 Vstupní odpočinková poloha klubičko .....	35
	5.2 Polohování na zádech.....	36
	5.3 Polohování na břišku .....	41
	5.4 Vertikální polohování .....	44
	5.5 Dýchání do vody.....	45
	5.6 Metodika abecedy potápění .....	46
	5.7 Abeceda potápění .....	47
	5.8 Skoky do vody .....	53
	5.9 Otužování.....	54
6	Výukový plán v klubu kajmánek.....	55
	6.1 Požadavky na instruktora plavání kojenců a batolat .....	55
	6.2 Plavecké pomůcky používané v klubu .....	56
	6.3 Úchopy a hry v jednotlivých polohách .....	61



6.4	Kurzy v klubu kajmánek.....	70
6.4.1	Výukový plán pro děti od 6–12 měsíců .....	70
6.4.2	Výukový plán pro děti od 12–24 měsíců .....	76
6.4.3	Výukový plán pro děti od 24–36 měsíců .....	77
7	Shrnutí a doporučení pro praxi .....	80
8	Závěr.....	82
9	Použitá literatura.....	84

## ÚVOD

Plavání je jednou z nejstarších a nejzdravějších forem fyzické aktivity, která má pozitivní dopad na celkové zdraví a pohodu jedince. V posledních letech se stalo stále populárnější i mezi nejmladšími členy rodiny, včetně kojenců a batolat. Plavání pro kojence není pouze zábavnou aktivitou, ale také má mnoho zdravotních a vývojových benefitů.

Voda je neodmyslitelnou součástí života na zemi. Jsme k ní přitahováni a zároveň v nás vzbuzuje respekt. Již v prenatálním vývoji je nepostradatelná, jelikož obklopuje plod v děloze a stává se jeho přirozeným prostředím (Lees, 2005). Plodová voda umožňuje pohyb plodu, udržuje tělesnou teplotu a chrání před šokem a přímým poraněním. Složení plodové vody se v zásadě neliší od mateřské plazmy a v mnoha ohledech je podobné mořské vodě. Po celý život v děloze dítě roste, roste v prostředí měkké a teplé vody, slyší matčin hlas a tlukot srdce, je to velmi bezpečné.

Ze všech předností, které kojenecké „plavání“ má, je nejcennější psychický a emocionální dopad na všechny členy rodiny. Dítě má z pohybu ve vodě v těsné blízkosti rodiče radost, těší se na něj. Rodiče to motivuje věnovat se dítěti více než vyžaduje základní péče. Tím se lépe poznávají, získávají k sobě hlubší citové pouto a zájem o sebe.

Výzkumy a zkušenosti ukázaly, že pobyt ve vodě pro kojence a batolata stimuluje motorický vývoj. Zejména děti, které začínají plavat před 12. měsícem, jsou nejen zdravější, ale také klidnější ve vodě, méně se bojí. Smyslem aktivity v této době je potěšit dítě všemožnými pohyby nad i pod hladinou a naučit ho plaveckým dovednostem, jako je dýchání ve vodě, plování na zádech a břiše, potápění, orientace nad a pod hladinou, skokům a pádům do vody, a to vše vede k naučení dovednosti sebezáchrany.

# **1 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Cílem bakalářské práce je charakteristika plavání kojenců a batolat, analýza hygienických, pedagogických a psychologických požadavků pro plavání kojenců a batolat a vytvoření výukového plánu pro danou skupinu dětí v plaveckém klubu, včetně multimediálního materiálu zaměřeného na metodiku plavání kojenců a batolat.

## 2 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE A JEHO VLIV NA PLAVÁNÍ

Psychomotorickým vývojem myslíme vývoj smyslových, emočních, sociálních dovedností, vývoj řeči, jemné a hrubé motoriky.

Je potřeba zdůraznit, že dítě by se mělo hlavně pozitivně motivovat, stimulovat a podporovat ve svých činnostech. Není žádoucí snažit se urychlovat jeho vývoj, např. dítě posazovat do židličky, pokud ještě samo nesedí, není vhodné ho předčasně stavět na nohy a učit chodit vedení za ruce, nebo ho dávat do různých chodítek. Dítě postupně dozraje ke všem činnostem samo. Měli bychom se naučit děti navzájem nesrovnávat. Každé dítě je individuální osobnost a proto bychom k němu měli přistupovat s láskou a pochopením a tím mu vytvořit vhodné prostředí pro jeho psychomotorický vývoj. V psychomotorice se klade důraz na uvědomování si vlastní pocitů a citů. Vžít se do pocitů potřeb druhých, chápat je a respektovat, co nejúžeji s druhými spolupracovat a pomáhat jí (Adamírová, 2000).

Jednou z vlastností, kterou je po narození obdařena většina živočišných druhů, je schopnost se samovolně pohybovat a dosáhnout co nejrychleji všech kvalit odpovídajícím dospělým jedincům. V okamžiku narození člověka je však jeho nervový systém ještě nezralý a dovoluje novorozenci používat jen nejdůležitější nepodmíněné reflexy, především obživný a obranný. Proto pouze lidské mládě zůstává celý první rok svého života zcela závislé na matce a základní znaky druhově specifického chování, včetně vzpřímené chůze a řeči, se objevují až s dovršením dvanáctého měsíce. Zvláštní vývoje člověka v porovnání s jinými živočichy je tedy doba trvání, za kterou dospěje k základním druhovým dovednostem. Je to nejen deset lunárních měsíců nitroděložního života, ale i prvních dvanáct kalendářních měsíců po opuštění dělohy a prvním samostatném nadechnutí (Kiedroňová, 2005).

Psychomotorický vývoj dítěte zahrnuje koordinaci mezi myslí a tělem, což ovlivňuje schopnost dítěte učit se a vykonávat motorické dovednosti, jako je plavání. Tento vývoj je klíčový pro pochopení, jak děti naučit adaptovat se a reagovat na vodní prostředí, a má přímý vliv na způsob, jakým se učí plavat a jaké dovednosti jsou schopny ve vodě rozvíjet.

„Kojenecké plavání“ slouží dětem v novorozeneckém, kojeneckém a batolecím období a jejich rodičům. Mezi dětmi mohou být ve vývoji značné rozdíly. Také s plaváním můžeme začít ve vaničce a plynule pokračovat, nebo můžeme vstoupit do plavecké výuky

kdykoliv později. Proto je do „kojeneckého plavání“ zahrnuto i plavání starších dětí než 1 rok (Čechovská,2002).

Plavání představuje významný přínos pro motorický vývoj dítěte. Aktivita ve vodě vyžaduje koordinaci, rovnováhu a použití různých svalových skupin, což napomáhá posílení celkového svalstva. Voda jako prostředí poskytuje odpor, který děti musí překonávat, a tím se jejich motorické dovednosti zlepšují (Matuška, 2007).

Plavecké lekce také poskytují ideální prostředí pro sociální interakci mezi dětmi a mezi dětmi a dospělými. Učení se v sociálním kontextu může podporovat rozvoj sociálních dovedností, jako je sdílení, spolupráce a empatie. Kromě toho společný čas strávený s rodiči během plavání může posílit vazbu mezi rodičem a dítětem, což je základem pro rozvoj bezpečné připoutanosti (Ainsworth & Bell, 1970).

Plavání také nabízí důležitou platformu pro sociální interakce. V prostředí bazénu mohou děti navazovat vztahy s rodiči a vrstevníky, což je klíčové pro rozvoj sociálních dovedností a sebevědomí. Tyto interakce přispívají k pocitu příslušnosti a podporují emoční vývoj dítěte.

Vodní motorická aktivita vystavuje dítě jedinečným senzomotorickým podnětům, včetně plovoucích desek a potápějících se předmětů, které lze použít pouze ve vodním prostředí. Vodní motorická aktivita navíc poskytuje vícesmyslovou stimulaci kombinující tři smyslové systémy – vestibulární, propiocepční a taktilní. Tyto formy vícesmyslové stimulace zase mohou zlepšit rovnováhu a koordinaci (Devereux, Robertson, Briffa, 2005).

Zásadním aspektem plavání je také získání dovedností pro bezpečnost ve vodě. Schopnost orientovat se ve vodním prostředí, zvládat základní plavecké dovednosti, jsou klíčové dovednosti, které mohou dětem zachránit život a zvýšit jejich sebedůvěru při aktivitách ve vodě.

Plavání je tedy multifunkční aktivita, která má pozitivní dopad na různé aspekty psychomotorického vývoje dítěte. Propojení fyzické aktivity, sociální interakce a senzorické stimulace představuje komplexní přístup k podpoře zdravého vývoje dítěte a připravuje je na aktivní a bezpečný život ve vodním prostředí.

Plavání nejenže podporuje fyzický a sociální vývoj, ale má také pozitivní vliv na kognitivní schopnosti dětí. Aktivní účast na plaveckých lekcích a interakce s vodním prostředím stimulují dětský mozek, což může vést k lepší koncentraci, paměti a schopnosti řešit problémy. Pohyb ve vodě vyžaduje neustálou mentální aktivitu a rozhodování, jako je například úprava pohybů pro dosažení plování nebo potápění, což stimuluje neuronové spojení a podporuje kognitivní vývoj.

Plavání může mít rovněž významný dopad na emocionální a psychické blaho dítěte. Aktivní účast ve vodě může snižovat stres a úzkost, zlepšovat náladu a podporovat relaxaci. Tento efekt je zčásti způsoben endorfiny, které tělo vypouští během fyzické aktivity, včetně plavání. Navíc pocit úspěchu a sebeuspokojení, který děti získají po zvládnutí nových plaveckých dovedností, může významně zlepšit jejich sebevědomí a sebehodnocení.

Zapojení do plaveckých aktivit od raného věku také podporuje celoživotní zájem o zdravý životní styl. Plavání je forma cvičení, která může snižovat riziko obezity, zlepšovat kardiovaskulární zdraví a podporovat celkovou fyzickou kondici. Děti, které se pravidelně účastní plaveckých aktivit, si mohou vybudovat základy pro aktivní a zdravý životní styl, který mohou udržet i v dospělosti.

Plavání je unikátní v tom, že je inkluzivní sport, který je přístupný dětem s různými schopnostmi, včetně těch s fyzickými, nebo s mentálními omezeními. Voda poskytuje přirozenou podporu a odpor, což umožňuje dětem s různými potřebami účastnit se této aktivity a těžit z jejích přínosů. Tato přístupnost činí plavání vynikajícím prostředkem pro podporu inkluzivního vývoje a posilování pocitu sounáležitosti a akceptace mezi dětmi.

Vzhledem k těmto přínosům je zřejmé, že plavání je významným a multifunkčním nástrojem pro podporu komplexního vývoje dítěte. Poskytuje bohatou platformu pro rozvoj motorických, sociálních, senzorických, kognitivních a emociálních dovedností, zatímco zároveň přispívá k budování základů pro zdravý a aktivní životní styl. Je důležité, aby rodiče povzbuzovali a podporovali zapojení dětí do plaveckých aktivit, a tím přispěli k jejich celkovému rozvoji.

## 2.1 PRENATÁLNÍ OBDOBÍ A JEHO VLIV NA RODIČE

Prenatální období je klíčovou fází v životě nejen pro rozvíjející se dítě, ale i pro jeho rodiče. Toto období přináší řadu změn, které mohou mít hluboký vliv na psychické, emocionální a sociální aspekty života rodičů. Plavání kojenců a batolat, jakožto aktivita, která je často doporučována odborníky pro její mnohostranné přínosy, může hrát významnou roli i v tomto specifickém kontextu.

Zapojení do činností, jako je plavání s kojencem, může rodičům poskytnout příležitost k relaxaci a odreagování, což může napomoci snížení stresu a zlepšení emocionální pohody. Tato aktivita umožňuje rodičům trávit kvalitní čas se svým dítětem v pozitivním a podporujícím prostředí, což může posílit jejich vztah a zlepšit celkový emocionální stav.

Plavání s kojencem a batolatou nabízí rodičům nejen možnost vytvářet pevnější vazby se svými dětmi, ale také příležitost k sociálním kontaktům s jinými dětmi a rodiči. Tato interakce může být zvláště cenná v prenatálním období a během prvních let života dítěte, kdy mohou rodiče hledat podporu a porozumění u jiných, kteří procházejí podobnými zkušenostmi. Vytváření a udržování sociálních vztahů může být klíčové pro emocionální zdraví a pocit sounáležitosti.

Plavání kojenců a batolat může mít pozitivní vliv nejen na fyzický, ale i psychický, emocionální a sociální vývoj dítěte. Pro rodiče představuje tato aktivita příležitost k posílení vazby s dítětem, snížení stresu a budování sociálních vztahů. Při správném přístupu a dodržování bezpečnostních opatření může být plavání cennou součástí rodinného života, která přináší radost a podporuje zdravý vývoj dítěte i jeho rodičů.

Prenatální období je nejen důležité pro fyzický vývoj dítěte, ale také hraje klíčovou roli v přípravě rodičů na nové úkoly a výzvy, které s sebou rodičovství přináší. Toto období umožňuje rodičům vytvořit si citovou vazbu s dítětem ještě před jeho narozením. Plavání kojenců a batolat lze vidět jako příležitost pro rodiče, aby se aktivně zapojili do procesu vývoje svého dítěte, což může posílit jejich sebevědomí a schopnost zvládat výzvy rodičovství.

Očekávání a představy o rodičovství se během prenatálního období mohou výrazně proměňovat. Učení se novým dovednostem, jako je péče o dítě ve vodě, může rodičům pomoci lépe pochopit a přijmout svou novou identitu jako rodičů. Poskytuje jim to praktické

zkušenosti a zároveň otevírá prostor pro reflexi vlastních hodnot a očekávání spojených s výchovou dítěte (Henderson a kol., 2016).

Prenatální období je prvním krokem v přípravě na rodičovství, které může mít hluboký vliv na emocionální, sociální a psychologický vývoj rodičů. Plavání kojenců a batolat nabízí jedinečnou příležitost pro rodiče, aby se zapojili do aktivit podporujících vývoj jejich dítěte, zatímco zároveň posilují vlastní vazby, budují komunitu a připravují se na výzvy a radosti rodičovství. Proto by rodiče měli být povzbuzováni, aby se aktivně zapojili do takových aktivit, které podporují celkový rozvoj rodiny.

## **2.2 NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ**

Novorozenecké období trvá přibližně jeden měsíc. Je to doba adaptace na nové prostředí, které je odlišné od podmínek intrauterinního života. Novorozenec je schopen reagovat pomocí reflexů a vrozených způsobů chování, které mu usnadňují přežití. Zároveň je geneticky disponován k poměrně dlouhodobému zrání a učení (Vágnerová a Lisá, 2021).

V rámci novorozeneckého období má zásadní význam imunizace, která chrání novorozence před různými infekčními nemocemi, což je obzvláště v kontextu plavání a častějšího vystavení vnějšímu prostředí. Přestože plavání ve velmi raném věku je třeba pečlivě zvažovat s ohledem na zdravotní stav a imunitu dítěte, včasná imunizace poskytuje rodičům větší jistotu v ochraně jejich zdraví.

Screening novorozenců na metabolické, genetické a funkční poruchy je nezbytný pro zajištění jejich nejlepšího možného startu do života a může mít vliv na rozhodování o zapojení do různých aktivit, včetně plavání. Ujistění, že dítě je zdravé a že jeho specifické potřeby jsou správně řešeny, může rodičům pomoci cítit se pohodlněji při zavádění plavání jako součásti jejich raného vývoje (American Academy of Pediatrics, 2000).

V novorozeneckém období dochází k výraznému vývoji smyslů, a plavání může být účinným způsobem, jak tento vývoj podpořit. Sensorická stimulace, kterou plavání poskytuje, je pro novorozence obzvláště přínosná. Pocit vody na kůži, zvuky vody a vizuální stimulace z okolního prostředí pomáhají stimulovat vývoj zraku, sluchu a hmatu. Důležité je, aby byly plavecké aktivity prováděny bezpečně a v teplé vodě, aby se předešlo riziku podchlazení a zajistilo, že zážitek bude pro novorozence příjemný a prospěšný (American Academy of Pediatrics, 2000).



Novorozenec má vyvinuté všechny základní nepodmíněné reflexy (hledací, sací, polykací, vyměšovací, úchopová, obranné, orientační a polohové). Reflex je reakcí organismu na podráždění receptorů. Nepodmíněné reflexy jsou vrozené a zcela automatické.

Většina pohybů novorozence je náhodná a dítě nad nimi nemá žádnou kontrolu. Zpočátku se o nich objevuje několik základních reflexů, které postupem času vymizí tím, jak dítě získává vědomou kontrolu nad svými pohyby (Kiedroňová, 2005).

Novorozenec je po narození přirozeně schoulen do polohy, kterou zaujímal v děloze matky. Pokud je dítě položeno na podložku, je velmi nestabilní a má tendenci se sbalit zpět. Otáčení hlavičky je spojeno s postavením končetin. Jestliže se hlava otočí na jednu stranu, tak ruka i noha stejné strany jsou natažené, zatímco na druhé straně jsou pokrčené. V tomto období je důležité hlídat polohu hlavičky, aby nedocházelo k jednostrannému postavení. V poloze na bříšku novorozenec nedokáže udržet hlavičku nad podložkou, a to díky chabému šíjovému svalstvu. V této poloze se choulí většinou do klubíčka, hlavičku má položenou stranou, ručičky má schoulené pod hrudníkem a nožičky pod bříškem. V tomto období je důležité novorozence na bříško co nejčastěji pokládat, aby si na polohu zvykalo.

Po motorické stránce je však novorozenec ve srovnání s mláďaty jiných druhů značně nehotový. V druhově specifických znacích lidského držení těla a pohybu (vzpřímený postoj, chůze, uchopování rukama aj.) je vysloveně nezralý a je odkázán na péči okolních osob. V bdělém stavu zaujímá většinou asymetrické postavení končetin podmíněné převahou podkoří nad nezralou mozkovou kůrou (tonický šíjní reflex či „šermířský“ reflex: hlava je otočena do strany a končetiny, k nimž je přivrácena, jsou extendovány, končetiny na opačné straně jsou spíše v semiflexi). Spontánní pohyby novorozence, kterému plenky nepřekážejí v aktivitě, jsou živé, ale omezené. Ve vzpřímené poloze neudrží hlavičku, která potácivě přepadává (Langmeir a Krejčířová, 2006).

## 2.3 KOJENECKÉ OBDOBÍ

Kojenecké období trvá od 29. dne po narození až k prvním narozeninám. Psychomotorický vývoj zahrnuje rozvoj hrubé a jemné motoriky, psychický, fyzický a společenský vývoj. Vývoj každého dítěte je jedinečný. Děti se učí nové dovednosti v podobném pořadí, každé však jinak rychle.

Kojenecký věk trvá od jednoho měsíce do jednoho roku. V tomto období se rychle rozvíjejí mnohé kompetence, které jsou stimulovány a podporovány matkou a jsou předpokladem k postupnému osamostatňování dítěte v batolecím věku. V prvním roce života jsou zřejmé individuální rozdíly jednotlivých dětí v prožívání, chování a celkovém vývoji. Vývoj neprobíhá u všech dětí stejně rychle. Jeho průběh závisí na dispozičních základech, např. na aktivační úrovni, adaptabilitě, vegetativní stabilitě, převažujícím ladění, ale je ovlivněn i učením. Pravděpodobnost získání určitých zkušeností i způsob jejich zpracování závisí na vrozených předpokladech dítěte, především na jeho temperamentu. Neklidné, dráždivé dítě bude vyvolávat jiné reakce než dítě, které je klidné, a získá tak jinou zkušenost, jež ovlivní jeho další vývoj (Vágnerová a Lisá, 2021).

Prudký psychický vývoj dítěte v prvním roce jeho života má zákonitý průběh a je jistě z velké části určován tělesným růstem a zejména zráním centrální nervové soustavy, i když vnější podmínky mohou vývoj závažně pozdržet, nepříznivě modifikovat, nebo naopak do jisté míry podněcovat (Langmeir a Krejčířová 2006).

Kojenec vnímá různé podněty z vlastního organismu i z okolního světa a nějak na ně reaguje. Otevřenost okolnímu světu a schopnost přijímat informace vedla E. Eriksona (1963) k tomu, že kojenecké období nazval receptivní fází. Děti nezaujmou všechny podněty stejně, na základě svých kompetencí a preferencí si vybírají jen některé. Subjektivní obraz světa malého dítěte je spojen s různými prožitky, které fungují jako primární autoregulační mechanismus. Pokud jsou příjemné, mohou jeho zvědavost posilovat, a pokud jsou nepříjemné, mohou ji tlumit. Proto je žádoucí, aby nepřevážily negativní zkušenosti, které by dítě od kontaktu s okolím odrazovaly. (Vágnerová a Lisá, 2021).

### **Psychomotorický vývoj v kojeneckém období**

V druhém měsíci života kojenec zvedne hlavu do výše asi 10 cm. Hlavu udrží zvednutou alespoň pět vteřin a otáčí ji na obě strany. Snaží se odstrkovat nohama a váhu

přenáší na ruce. Při úchopu má dlaně již mírně otevřené, ruce stále ohnuté v loktech. Reaguje na výraznější zvuku a v poloze na zádech očním kontaktem pozoruje hračku.

Třetí měsíc života kojence představuje klíčové období ve vývoji, kdy jsou pozorovatelné významné změny v jeho chování, schopnostech a interakcích s okolním prostředím.

Tříměsíční dítě leží v poloze nznak převážně již v symetrické poloze s ručkama většinou otevřenýma. Je tedy již lépe připraveno zachytit zrakem předmět ležící ve střední rovině před ním a volnější ruce jsou už také pozvolna připravovány na aktivní úchop, který se objevuje v dalším tříměsíčním období. Držíme-li dítě v sedu s oporou pod pažemi, je hlava většinou již vzpřímená (i když se ještě občas kymácí), ale páteř tvoří stále velký oblouk. Ve stoji se dítě vzpírá zatím jen málo. Při položení na břicho se začíná opírat o předloktí, přičemž hlava je držena pevně, směrem šikmo nad podložkou (Langmeir a Krejčířová, 2006). V tomto období dochází k pokračujícímu rozvoji neurologických a fyziologických struktur, které ovlivňují kojencův vnímání, pohyblivost, komunikaci a sociální interakce. Kojenci v tomto období začínají získávat kontrolu nad svými pohyby, například zvedáním hlavy a hrudníku vleže na břicho (tzn. pasení koníčků) a lepším uchopením a manipulací s předměty pomocí rukou. V poloze na zádech zvedá nožičky. Začíná si broukat a vydávat jiné zvuky. Jsou stále více citliví na vizuální a auditivní podněty ve svém okolí a mohou projevit zájem o interakce s lidmi a objekty kolem sebe. Kojenecký smích i pláč se stávají častějšími formami komunikace. Do konce třetího měsíce by dítě mělo mít srovnanou osu těla hlava – sternum – stydká spona.

Ve čtvrtém měsíci při poloze na břichu drží hlavu a ramena v 90° od podložky (dokáže ji držet i v jiných úhlech). Při přitahování do sedu již pevně drží hlavičku a ta neklesá. Snaží se koordinovat pohyby paží a očí. Začíná souhra oko-ruka-pusa. Dokáže si hrát s hračkou, vkládá ji do úst. Radostně se směje, projevuje se pohybem i zvukem. Vyžaduje lidský kontakt.

V pátém měsíci dochází k bočnímu vzpřímení, tedy začne posilovat šikmé břišní svalstvo. Zvládne si hrát s hračkou na boku. Dítě umí nadzvednout nožičky do takové výšky, že si samo dosáhne na lýtka, kotníky, popřípadě prsty u nohou. Dokáže tedy dostatečně zapojit břišní svaly a zadeček odlepit od podložky. Po položení na břicho se vzepře na rukou a opírá se jen o pěst, těžiště má na stehnech. Převrací se ze zad na bok. Hračku již přendá z ruky do ruky, aniž by mu vypadla. Začíná rozeznávat hlasy rodičů, reaguje na smutek i radost,

vyžaduje hodně pozornosti. Dítě by při rychlém přiblížení k podložce mělo natáhnout ruce před sebe, tzv. střemhlavý reflex.

V období šesti měsíců dítě raději pobývá na bříšku. Hlavičku zvedá vysoko a opírá se o dlaně rukou. Dokáže s dopomocí sedět. Dítě se přetočí na bříško. Začíná vyslovovat samohlásky i souhlásky a ty spojuje do slabik. Hlasitým křikem dokáže vyjádřit svou nespokojenost. Hrabavým úchopem bere drobné předměty.

V sedmém měsíci života se dítě začíná plazit, nejdříve dozadu, až později vpřed za pomoci střídání horních a dolních končetin. Do sedu se dítě zvedá přes loket a rozevřenou dlaně, ale v sedu se zatím samostatně dlouho neudrží. Na bříšku udrží váhu na jedné ruce a druhou si hraje. Na břicho pivotuje (dělá „letadlo“). Otáčí se kolem své osy. Přetáčí se již koordinovaně z bříška na záda přes jistotu polohy na boku. Hojně komunikuje, vyslovuje slabiky, začíná je zdvojovat.

V průběhu osmého měsíce dochází k prvnímu lezení. Dítě se do sedu dostane přes šikmý sed a pokouší se sedět samo bez opory. Na bříšku se plazí, dostane se na čtyři a houpe se. V tomto období začíná lézt po čtyřech. Jde ze začátku o lezení o široké bázi, který se postupem času zužuje. Malé předměty uchopuje do dlaně. Na zádech tráví málo času. Je zde druhé období sekundární kruhové reakce, kdy se dítě začíná více zajímat o okolní svět. V komunikaci již porozumí některým slovům a napodobuje zvuky. Děti zvládají jednoduchou hru „*paci, paci*“, „*jak jsi veliký*“, „*pá, pá*“. V období mezi 7.–8. měsíce se projevuje separační úzkost, projevuje se reakcí (pláčem, křikem) na odloučení od matky.

Dítě v devátém měsíci již sedí vzpřímeně, leze po čtyřech a začíná se přitahovat do stoje. Sedí již v několika polohách jako je sed šikmý, překážkový či sed na patách. Začíná uchopovat předměty palcem a ukazovákem. Cíleně pouští hračky na zem, umí vyndat hračku z nádoby. Zdvojuje slabiky a kombinuje slabiky

V desátém měsíci se děti začínají pohybovat stále rychleji. Samostatně se postaví, chodí kolem nábytku, našlapuje na plná chodidla. Předměty uchopuje čím dál tím jistěji, objevuje se pinzetový uchop. Komunikuje stále pomocí slabik, které zdvojuje a kombinuje. Rozumí již na krátkým pokynům. Při oblékání začíná zvedat ručičky, nožičky. Pije s dopomocí z hrnku.

V jedenáctém měsíci je dítě velmi obratné, pohybuje se pomocí lezení, stojí a obcházení nábytku z držení za obě ruce. Vyleze na schod 20 cm vysoký. Ke komunikaci používá předměty, ukazuje na ně a můžeme si všimnout prvních spojení slabik s předmětem (brmmm – auto, hamham – jídlo). Hračky umí hodit na zem, ale i je zpět postavit na místo. Již dokáže projevit co samo chce a co ne. Hry, které v tomto období umí hrát, jsou např. hra na schovávanou, kutálení míče, bourání komína.

Ve dvanáctém měsíci by mělo dítě udělat pár samostatných kroků kolem nábytku, také přichází snaha vykročit do prostoru. Chůze není stabilní, můžeme zaznamenávat časté pády. Dítě se umí dřepnout. Vše chce zkoušet samostatně. Sed má dítě pevný, vzpřímený. Uchopí již i malou kuličku s opozicí palec a ukazováku. Umí dát hračky do nádoby. Vysloví již pár smyslu plných slov, reaguje na výzvy a úkoly, reaguje na své jméno, rádo poslouchá písničky, nerado se dělí o hračky.

## **2.4 BATOLECÍ OBDOBÍ**

Batolecí období, zahrnující věk od jednoho do tří let, je klíčovou fází v rozvoji dítěte, ve které dochází k výrazným pokrokům v motorických dovednostech, sociální interakci a kognitivním vývoji. V tomto období se děti stávají aktivnějšími a začínají prozkoumávat svět kolem sebe s větší nezávislostí. Plavání může v tomto věku nabídnout řadu výhod, které podporují celkový rozvoj dítěte.

Plavání také stimuluje kognitivní vývoj a učení u batolat. Řešení problémů a přizpůsobování se novému prostředí, jako je voda, podporuje kognitivní flexibilitu a schopnost učení. Interakce s vodou a plaveckými pomůckami může také podnítit zvědavost a zkoumavost, které jsou základem pro rané učení a objevování (Fowler, 2010).

Při zavádění plavání v batolecím věku je klíčová opatrnost a dodržování bezpečnostních opatření. Děti by nikdy neměly být ve vodě bez dohledu a vždy by měly nosit vhodné plavecké pomůcky. Výběr plaveckého kurzu, který je speciálně navržen pro batolata a veden kvalifikovanými instruktory, může zajistit, že plavání bude pro dítě bezpečné a přínosné (American Academy of Pediatrics, 2019).

Plavání během batolecího období nabízí dětem nejen zábavu, ale také podporuje jejich rozvoj v mnoha oblastech. Je důležité, aby rodiče a pečovatelé přistupovali k plavání

s důrazem na bezpečnost, povzbuzovali děti v jejich pokrocích a užívali si společně strávený čas ve vodě.

Plavání může mít také významné psychologické přínosy pro batolata, včetně snížení úzkosti, zlepšení nálady a podpory relaxace. Vodní prostředí nabízí jedinečné sensorické zkušenosti, které mohou pomoci uklidnit a relaxovat děti, což je obzvláště přínosné v dnešním často hektickém světě (Fields a Resnick, 2012).

Plavání v batolecím věku představuje významnou příležitost pro rozvoj v mnoha klíčových oblastech, včetně fyzické kondice, kognitivních dovedností, emocionálního blaha a sociálních schopností. Vzhledem k těmto přínosům by rodiče a pečovatelé měli zvážit zapojení svých dětí do plaveckých aktivit, zatímco současně dbát na výběr vhodných programů a udržování nejvyšších standardů bezpečnosti ve vodě. Přístup k plavání založený na hře a objevování může batolatům poskytnout nejen zábavu, ale i cenné životní dovednosti a zážitky.

### **Psychomotorický vývoj batolat**

Batolecí období následuje po období kojeneckém. Batolecí věk se dělí na dvě části, mladší batole, které je do jednoho roku do dvou let a starší batole od dvou do tří let. Děti začnou dělat první samostatné kroky a končí obdobím ve třech letech, kdy pak následuje předškolní věk.

V druhém roce dochází k významným změnám na úrovni motoriky hrubé (lokomoce, cílený pohyb, koordinace) i jemné (v manipulaci s předměty) a nelze opomenout ani rozvoj orofaciální oblasti nebo sfinkterů (Nováková, Čechovská, Pathyová a Obytová, 2015).

Batolata se vyvíjí plynule a jednotlivé dovednosti na sebe navazují. Vývoj je však individuální a ne tedy u všech stejný.

Vývoj hrubé motoriky je patrný na první pohled. Průměrné dítě v jednom roce sice začíná obvykle s prvými nedokonalými samostatnými krůčky, ale teprve mezi třináctým a patnáctým měsícem začíná chodit samostatně tak, že se rozejde z volného postoje, ujde několik kroků a umí se zase zastavit, aniž by se něčeho přidrželo (Langmeir a Krejčířová, 2006).

S nástupem batolecího období se zpomaluje tempo tělesného vývoje, prodlužují se dolní končetiny, mění se poměr hlavy a končetin. Svalstvo se zpevňuje, tím pádem jsou pohybové aktivity různorodější. Podstatně se rozvíjí motorické projevy. Dítě se zdokonaluje v chůzi. Na začátku období dělá první samostatné krůčky, na konci už umí dobře samostatně chodit. Základem k rozvíjení pohybů jsou spontánní pohyby, které dítě koná se silným emočním nasazením, má dobrou rovnováhu, mění polohu těla ze stoje do dřepu, kleku, sedu a lehu. V pohybových aktivitách se začínají objevovat tyto dovednosti: jízda na odrážedle, tříkolce, později i jízda na kole, poskakování a skákání na jedné noze, jízda na bruslích a lyžích. Ke konci druhého roku se objeví již dokonalejší souhra pohybů. Starší batole zdokonaluje své pohybové předpoklady. Chůze je koordinovanější, ladnější, obratnější a poněkud vytrvalejší (Allen a Marotz, 2005).

Jemná motorika se rychle zdokonaluje. Děti manipulují s drobnými předměty, staví kostky, navlékají korálky, skládají lehčí puzzle.

Kolem dvou let dokáže kostky napodobivě řadit jak svisle, tak i vodorovně; tříleté dítě napodobí na výzvu i složitější konstrukce (například předvedený „most“ ze tří kostek). Tříleté dítě napodobí na výzvu i složitější konstrukce (například předvedený „most“ ze tří kostek), (Langmeir a Krejčířová, 2006). Objevují se první pokusy o kresbu, jedná se spíše o napodobování, manipulaci s tužkou.

Dochází k pokroku v oblasti řeči. V druhé polovině druhého roku začíná dítě chápat symbolický význam slov. Kolem třetího roku začíná mluvit o sobě v první osobě. Uvědomuje si své vlastní JÁ.

Dochází také ke vzdorování, jedná se o tzv. negativistické stadium. Toto období vyžaduje velkou trpělivost rodičů. Proces souvisí s osamostatňováním, uvědomováním si vlastní odlišnosti, hledáním možností, sociálních norem a sociálního chování.

Přichází taky důležitý mezník v ovládnutí vyměšování. Přichází také změna spánkového režimu. Potřeba spánku klesá a tím děti již méně spí přes den, většinou pak 1x denně.

Dítě tráví velkou část dne hrou. Hra je z počátku jednoduchá. Děti si hrají převážně samostatně, ve věku kolem tří let si děti začínají hrát vedle sebe. Dítě se rozvíjí pomocí podnětů, které přináší okolí.

V období od 13.–15. měsíce jsou rozdíly mezi chůzí dětí. Některé děti již samostatně chodí ve 12. měsíci jiné až v 15. Pohyb je stále rychlejší. Dítě se snaží dávat lžičku do pusy, zvládá pití z hrníčku.

Mezi 15.–18. měsícem má dítě jistější chůzi. Začíná běhat, běh je to o široké bázi. Pády na zem jsou již méně časté i při zvedání hraček. V období kolem 18. měsíce chodí do schodů za dopomoci.

V 19.–21. měsíci se zlepšuje rovnováha a koordinace pohybů. Děti umí vylézt na křeslo, sednout si a slézt dolů, rádi vylézají na nábytek, schody. Mají rádi hru s míčem, tahání hraček a poslech hudby. Snaží se samostatně najíst.

Období od 22.–24. měsíce se projevuje velkými pohybovými pokroky. Dítě již téměř nepadá při běhu. Děti lépe utíkají, zvládají nerovnosti terénu. Začínají jezdit na odrážedle, tančit na hudbu, prohlížejí si knížky, hraje si s míčem – hází a kutálí jej.

Po druhém roce života dítěte, v období mezi 25.–30. měsícem se výrazně zlepšuje hrubá motorika. Děti zvládnou schody bez dopomoci, poskakují, manévrují kolem překážek, např. trakařem, na odrážedle. Zdokonaluje se motorika v rukou, mají rády malování, modelování, navlékají korálky, rozepínají velké knoflíky. Děti rády napodobují rodiče.

V posledním půl roce batolecího věku již děti zvládají chůzi po špičkách, skoky ze schodů, běhají, velézají na překážky. Začínají jezdit na tříkolce. Děti se snaží samostatně zlepšovat, pokud jim něco nejde, mohou se vztekat. Ke konci období by se dítě mělo samostatně oblékat. Dojde také k výraznému rozvoji řeči. Děti již umí krátce vyprávět. Napodobují, co slyší. Důležitý je kontakt s vrstevníky.



### 3 SPECIFIKA PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT

Plavání je často jednou z prvních pohybových aktivit, se kterou se dítě ve svém životě seznamuje. Navazují se zde první společenské vztahy nejen mezi dětmi navzájem, ale i mezi učitelem a dítětem.

Tak jako dítě potřebuje určitou adaptaci na instruktora dětského plavání, Tak je potřeba počítat i s adaptací na skupinu, ve které výuka probíhá (Nováková, Čechovská, Pathyová a Obytová 2015).

Při dodržení podmínek, které jsou spojeny s péčí o dítě daného věku, se zajištěním hygieny a biologických potřeb je pohybová stimulace u zdravého dítěte něčím, co může být bohatou prožitkovou sférou pro dítě i rodiče a co může pomoci dítěti optimálně se celkově rozvíjet. Přiměřená stimulace dítěte podporuje ve vzájemné vazbě jeho plný rozvoj tělesný, pohybový, psychický i sociální. Množství, intenzita i kvalita podnětů, které na dítě působí, nesmí však v žádném případě vyvolávat akceleraci v žádné oblasti jeho vývoje. Nepřiměřená akcelerace vývoje dítěte je nezdůvodnitelná a je chybou. Někteří rodiče vidí smysl plavání jen ve výkonech svých dětí, kterými předbíhají své zdravé vrstevníky. Těmto rodičovským touhám by měli instruktoři čelit a vysvětlit jim nesprávnost jejich představ (Čechovská, 2002).

Plavání kojenců má spoustu specifik. Bazény, kde probíhá kojenecké a batolecí plavání musí splňovat přísná hygienická opatření, která jsou pravidelně kontrolována hygienickými stanicemi. Pokud jsou kurzy provozovány ve veřejných bazénech, je tento prostor v době jednotlivých lekcí uzavřen pro veřejnost a speciálně dezinfikován. Každý provozovatel odebírá vzorky vody, které jsou kontrolovány. Pro plavání kojenců jsou velmi důležité i odborné znalosti instruktorů plavání. Je nutné získat kvalifikaci pro vedení lekcí, tu kontrolují především samotné plavecké kluby. V neposlední řadě musíme zmínit zvýšenou bezpečnost při manipulaci s miminky. Plavecké pomůcky a hračky musí být omyvatelné. Hračky, které jsou využívány v bazénu nesmí mít otvor pro vniknutí vody.

U plavání kojenců je třeba dbát také na psychický dopad.

### 3.1 VÝVOJ VÝUKY PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT V ČR

Plavání miminek má v České republice dlouhou historii. Již v první polovině 20. století můžeme zaznamenat první pokusy o zájmu dětí o vodu. V současné době neexistují žádné odborné publikace k této problematice. Pokud existuje nějaká publikace, tak o předškolním plavání.

Až ve druhé polovině 20. století se rodiče a odborníci začali zajímat o plavání se svými nejmenšími dětmi. Velkou roli v propagaci „kojeneckého plavání“ sehrála mezinárodní plavecká federace FINA, která problematiku přijala za vlastní a doporučila „plavání“ s nejmenšími dětmi jako vhodný prostředek efektivní pohybové výchovy. (Pédroletti, 2007).

Vzestup kojeneckého plavání v mé zemi pochází z debaty mezi dvěma vědci o tom, zda novorozenci mají tzv. postnatální plovací reflex, to znamená, zda děti mohou po narození plavat. Na základě tohoto požadavku byl výzkum na toto téma zřízen na Fakultě tělesné výchovy a sportů Univerzity Karlovy v Praze v 70. letech. Studie byla vedena docentem Miloslavem Hochem, který ve studii prokázal, že poporodní plavecký reflex neexistuje. Zdá se, že se dítě po narození vznáší na vodě kvůli specifické hustotě těla dítěte. Po dlouhou dobu stál sám na boku opozice, zejména na straně lékařů. V průběhu svého výzkumu doc. Hoch také položil základ pro řadu cvičení, která děti vystupují ve vodě.

„Velkou roli v propagaci „kojeneckého plavání“ sehrála mezinárodní plavecká federace FINA, která tuto problematiku přijala za vlastní a doporučila „plavání“ s nejmenšími jako dostupný a vhodný prostředek efektivní pohybové výchovy (Čechovská, 2002).

Největší přelom v kojeneckém plavání nastal v 80. a 90. letech, kdy byla zahájena činnost prvních dvou baby klubů (Kenny, 1985 a Juklík, 1994).

V roce 1996 iniciativou paní Dr. J. Hochové (Baby klub Juklík) a paní E. Kiedroňové (Baby klub Kenny) vznikla jako občanské sdružení Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí. Aliance si klade za cíl pěstovat a rozvíjet plavání s nejmenšími, šířit poznatky a pracovat ve prospěch plavání. V současné době je kojenecké plavání u nás velmi populární, takže již není nutná masivní propagace, protože vstoupilo do všeobecného povědomí a mnoho rodičů má osobní zkušenost.

Kojenecké plavání v České republice získalo uznání jak u rodičů, tak u odborníků zabývajících se vývojem dětí a fyzioterapií. V současné době existuje mnoho kurzů kojeneckého plavání po celé zemi, které nabízejí různé programy a metody zaměřené na rozvoj motoriky, smyslových dovedností a posílení vztahu mezi rodičem a dítětem.

### **3.2 VÝZNAM KOJENECKÉHO PLAVÁNÍ A JEHO VLIV NA ZDRAVÍ DĚTÍ**

Přestože název „plavání“ kojenců a batolat je v současné době velmi hojně používaný, nejedná se o plavání v pravém slova smyslu. V těchto kurzech nejde především o to, naučit kojence a batolata plavat. Jde o první společné aktivity rodičů s dětmi, kdy dochází k socializaci. Cílem kojeneckého plavání není vychovat ze všech dětí závodní plavce, ale podpořit správný vývoj a zdraví dítěte, vybudovat kladný vztah k vodě, naučit jej potápět, skákat do vody, základům plavání a prvkům sebezáchrany.

Plavání příznivě ovlivňuje řadu tělesných funkcí a základních pohybových dovedností. Poskytuje neocenitelné služby v oblasti rehabilitace. Má velký význam pro výchovu k hygienickým návykům, pro otužování a upevnění zdraví. Slouží k vytvoření tělesné i duševní pohody. Většina osob čerpá v pohybu ve vodě síly pro další práci. Koupání a plavání jim přináší radost, dává pocit uspokojení a sebedůvěry (Kiedroňová, 1991).

Smysl „kojeneckého plavání“ spočívá ve vytváření podmínek k pohybovým projevům kojenců, v podněcování a rozvoji těchto projevů, a to pohybovou aktivitou příjemnou (Čechovská, 2002).

S pokrokem plavání je u dítěte zlepšena koordinace pohybů, síly, rovnováhy výdrže a dechové kapacity plic. Plavání příznivě ovlivňuje a stimuluje psychomotorický vývoj. Plaváním je přiměřeně namáhán srdečně – cévní a dýchací systém dětí, tím je zesilován srdeční sval. Správná technika dýchání, která je součástí jednotlivých lekcí, zajišťuje dětem dostatečnou výměnu kyslíku i v okrajových částech plic. Děti se během lekcí otužují a získávají větší odolnosti vůči nemocem, je dobře stimulován imunitní systém. Při pohybu ve vodě dochází ke zlepšení střevní peristaltiky, a tím jsou odstraňovány bolesti břicha při nadýmání. Při kurzech jsou u dětí pěstovány výchovné a hygienické návyky, děti následně lépe spí a mají lepší trávení (chuť k jídlu). Postupně s přibývajícím prvkem ve vodě dochází ke zlepšení orientačních schopností pod i nad vodou.

Mimo výše zmíněné je také nezanedbatelný vliv na upevnění vztahu dítěte s rodičem. Oba dva se musí během lekce na sebe plně soustředit, vnímat se a reagovat na sebe. Dítě se během lekce nemusí dělit o pozornost rodiče s nikým a ničím (telefony, žádný spěch, televize apod.), rodiče věnují celý svůj čas pouze jim. Dochází k větší sounáležitosti mezi rodič a dětmi. Hlavně maminkám plavání umožňuje zpestření mateřské dovolené. Rodiče si během lekcí, případně při následné aklimatizaci, vyměňují vzájemné zkušenosti s ostatními rodiči, mohou relaxovat s dětmi, naučit se správným manipulačním technikám na suchu i ve vodě a obecné péči o dítě. Během kurzů dochází k prvním sociálním vazbám dítěte, na jiné osoby. Postupně dochází k vědomí dítěte o schopnosti učit se novým věcem, větší soustředěnosti a pevné vůli. Vědomě spolupracují s ostatními dětmi a rodiči. A v neposlední řadě se adaptují na vodní prostředí.

Pohyb ve vodě také napomáhá odstranění různých nedostatků a vad držení těla, jelikož celý podpůrný aparát je nadlehčován a vlivem plavání rovněž zesilují zádové svaly, které udržují správné zakřivení páteře (Kiedroňová, 1991). U dětí se zdravotními problémy, s oslabením, postižením může být plavání prostředkem specifického zatěžování. To může postupně zlepšovat zdravotní stav dítěte nebo dohánět vývojový deficit, opoždění dítěte oproti doporučenému vývoji pro daný věk (Čechovská, 2007).

Důvodem brzkého seznamování s vodou je také možná záchrana života dítěte před utonutím. Je totiž předpoklad, že děti, které poznají dříve vliv vody, získají pro ni cit, celkově zesílí a naučí se dříve a lépe plavat.

### **3.3 ANALÝZA HYGIENICKÝCH POŽADAVKŮ PRO PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT**

Plavecké bazény pro provozování kurzů plavání kojenců a batolat podléhají vyhlášce Ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb. v platném znění, která upravuje hygienické požadavky na bazény pro kojence a batolata (§ 22 a přílohy č. 8 a č. 10 k citované vyhlášce).

Každý provozovatel musí mít platný schválený provozní a návštěvnický řád, který schvalují krajské hygienické stanice. Tento dokument je následně vyvěšen v prostorách bazénu nebo k dispozici v tištěné podobě, např. na recepci. Je zde specifikováno, co musí být zajištěno pro pořádání kurzů plavání kojenců a batolat.

V prostorách bazénu je nutné vyhradit prostor pro uložení kočárku, místo

pro administrativu, šatny jsou vybaveny přebalovacími pulty nebo podložkami, místnost pro krmení a aklimatizaci dětí, šatny a sprchy pro účastníky kurzu a jejich doprovod a také větratelný sklad na ukládání plaveckých pomůcek.

Tyto aktivity probíhají odděleně od ostatního provozu, v předem dohodnutých časech. V případě, že se jedná o veřejné bazény, tak v tento dohodnutý den a hodinu je pak bazén určen pouze plavání kojenců a batolat. Na bazénu nesmí probíhat žádný jiný souběh činností.

Všechny prostory pro konání kurzů včetně ploch, které přicházejí do kontaktu s dětmi, jsou před zahájením provozu plavání důkladně vyčištěny a dezinfikovány. Důkladný úklid je prováděn i po skončení provozu kojeneckého plavání.

Plavecké pomůcky a hračky používané v bazénu musí být omyvatelné, nepoškozené, bez malých otvorů, kterým by se dovnitř mohla dostat voda (následně nedochází k řádnému vyschnutí), a vhodné pro danou věkovou kategorii dětí. Po ukončení kurzů v daný den, jsou hračky, plavecké pomůcky, nočníky a podložky pro přebalování, které přicházejí do kontaktu s dětmi, důkladně mechanicky vyčištěny, dezinfikovány a opláchnuty pod tekoucí vodou. Následně musí být rozvěšeny na speciálních držácích, jednotlivé pomůcky se nesmí vzájemně dotýkat, aby mohly dobře proschnout, taktéž ostatní hračky, nočníky, molitanové podložky jsou uklizeny do větratelné místnosti, určené k uložení a uskladnění těchto pomůcek. Místnost je používána pouze pro hračky a plavecké pomůcky.

Děti používají vlastní plavečky, které musí být opatřeny přiléhavou gumičkou kolem nohou, které musí být před kurzem čistě vyprané, nebo jednorázové plenkové kalhotky do vody.

Při jakémkoliv viditelném znečištění vody (krev, stolice, hlen apod.) je provoz bazénu přerušen do odstranění této závady. Bazén je nutné vypustit, mechanicky vyčistit, dezinfikovat a po napuštění znovu upravit kvalitu vody pro kojenecké a batolecí plavání dle platné vyhlášky.

Každý účastník lekce (instruktor, rodič, doprovodná osoba) je povinen se před vstupem do bazénu a po použití WC řádně omýt mýdlem bez plavek; v případě, že se bude potápět, umýt si i vlasy nebo použít plaveckou čepici). Podle ustanovení vyhlášky MZ č. 238/2011 Sb., do bazénu nemají přístup nemocné děti a osoby, zvláště osoby trpící

vlasovými, kožními či jinými přenosnými chorobami. Jedná se tedy i mimo jiné o častá kožní nebo gynekologická, zejména plísňová a kvasinková onemocnění a akutní respirační onemocnění. Dále bazén nesmí navštěvovat osoby se zjevně zanedbanou osobní hygienou, osoby zahmyzené či osoby pod vlivem návykových látek

Do kurzů mohou být zařazeny děti jen na základě písemného souhlasu ošetřujícího pediatra.

Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb. v platném znění, dále obsahuje požadavky na prostředí, vzhledem k tomu, že ne každý bazén je pro pořádání těchto kurzů vhodný. Důraz je kladen na čistotu prostředí, řádné osvětlení a vlhkost vzduchu, jejíž horní hranice by měla v bazénové hale činit max. 65 %, ve sprchách max. 85 % a u ostatních prostor max. 50%. Teplota voda by měla dosahovat u dětí od 3 do 6 měsíců 30–36 °C a vzduch 28–30 °C. Pro kojence ve věku 6–12 měsíců je stanovena teplota vody 28–32 °C a teplota vzduchu 28–30 °C. U dětí od 1 roku do 3 let je daná teplota vody 28–32 °C a teplota vzduchu 28–30 °C. Bazén musí být dobře přístupný a hloubka vody max. 130 cm.

Provozovatel bazénu je povinen zajistit teplotu vody a vzduchu, aby odpovídala limitům dle věku dětí. Pravidelně kontroluje kvalitu vody. Odebírá vzorky pro kvalitu vody během kurzů, nejdříve 1 hodinu po jeho zahájení. Poskytovatel kurzů má na požádání přístup k výsledkům kontrolních měření.

## 4 PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT

Děti se mohou seznamovat s vodou již od narození. Základním pravidlem pro zahájení vodních aktivit je zahojení pupeční jizvy a také to, že dítě nemá žádné zdravotní problémy (nedonošené, kožní problémy, srdeční onemocnění apod.). V prvních dnech je pro kojence vodní prostředí velice příjemné, je nutné udržovat teplou vodu. Dítě se ve vodě může volněji pohybovat a protahovat, zejména dolní končetiny. Velmi důležité v této fázi „zvykání“ si na vodní prostředí je neustále sledování emocí a nálady dítěte. Vstup do vody se nesmí uspěchat, na základě špatných zkušeností by ji kojeneček mohl odmítat a následná náprava je velice zdlouhavá.

Kojenecké plavání a dovednosti, které k němu patří, je ve smyslu bezpečného zvládnutí vodního prostředí velice užitečná aktivita a budují se pro ni základy už v raném věku dítěte. I když se o plavání a jeho výhodách ví už mnoho, možnosti této aktivity jsou nedoceněny.

Z tohoto důvodu není kladena na výuku plavání taková péče, pozornost a v první řadě kvalita, jakou by si zasloužovalo. Rozvoj plavání se může dělit do tří etap: přípravnou, základní a zdokonalovací plaveckou výuku, ze které se vychází při volbě sportu, zdravotně zaměřených aktivit ve vodě, či jen při kondičním cvičení. Při aktivitách kojeneckého plavání se rodiče s dětmi ocitají ve fázi přípravné, kde se miminka začínají učit senzomotorické ve vodě a adaptaci na vodní prostředí, kde se s nimi budou praktikovat základní plavecké dovednosti (Čechovská, 2007).

Po celé kojenecké období je pro dítě ve vodě typické polohování, což je vznášení se, dále splývání v různých polohách – zprvu pomocí úchopů rodičů, poté pomocí různých pomůcek, kde uchopování již není potřeba, a dítě se těmito způsoby postupně naučí splývat samostatně. Při splývání je velmi důležitý správný úchop kojence, který zpevní slabé šíjové svalstvo (Kiedroňová, 1991). Cvičení na zádech provádíme tak, aby celé tělo bylo zanořené a nad vodou je pouze obličejová část.

V období do šesti měsíců věku dítěte probíhá plavání formou vaničkování, tzn. plavání ve vanách. První tři měsíce jsou lekce vedeny pouze v domácím prostředí, kde se kojeneček cítí bezpečně. Instruktor navštěvuje rodiny zpravidla 1x týdně, kde se mimo samostatné plavání věnuje také polohováním miminek a následně dětským masážím. Jde především o ukázky

správné manipulace, úchopy pro následné „plavání“. Od tří měsíců některé kluby nabízejí plavání v klubové vaně, která je určena pro tyto účely. Jakmile dosáhnou děti věku šesti měsíců, mohou přejít do bazénu, které jsou přizpůsobeny pro plavání kojenců a batolat.

Lekce se zpravidla dělají jednou týdně, po dobu třiceti minut. Délka pobytu ve vodě je však individuální, řídí se náladou dítěte. Při známkách únavy či nelibosti k danému cviku je volen odpočinek či změna cviku. Zásadně však děti nelze do ničeho nenutit. Je důležité neustále pozorovat, zda dítěti není zima, aby nedocházelo k jeho prochladnutí.

#### **4.1 PLAVÁNÍ KOJENCŮ 6–12 MĚSÍCŮ**

Do bazénu děti nastupují od šesti měsíců věku. Jedná se o skupinovou aktivitu. Lekce zpravidla probíhají jednou týdně, po dobu třiceti minut. Délka pobytu ve vodě je však individuální. Řídí se náladou dítěte. Při známkách únavy či nelibosti k danému cviku je volen odpočinek či změna cviku. Zásadně však děti nemůžeme do ničeho nenutit. Je důležité neustále pozorovat, zda dítěti není zima, aby nedocházelo k jeho prochladnutí. Prostředí bazénu by mělo být příjemné, pokud se jedná o veřejné bazény, s vyhrazenou dobou pro kojenecké a batolecí plavání, je třeba okolí bazénu pro děti připravit lákavé. Důležitý je bezpečný vstup do vody. Navštěvováním kurzů plavání dochází u mnoho dětí k prvním sociálním kontaktům se stejně starými vrstevníky. Je tedy nutné brát na zřetel, že děti se prvně setkávají s větším množstvím vody, jinou akustikou, kdy se zvuky rozléhají, také hlasitostí, novými tvářemi, a to vše doprovázené novými prvky ve vodě. První lekce bývají zpravidla adaptační, kde je třeba ponechat dětem prostor, aby si pomalu a nenásilně seznámily s novým prostředím. Tyto první lekce tak bývají zaměřeny více na hru s rodičem, nové hračky a nejjednodušší prvky, které se několikrát opakují.

Návštěva bazénu bude pro dítě zajímavou zkušeností, protože mu otevře nové obzory. Bazén, ale i bazének nebo brouzdaliště jsou v porovnání s vanou doma obrovské (Pédroletti, 2007).

Plavání, cvičení a otužování však může mít na dítě kladný vliv pouze, pokud jsou dodržovány ostatní podmínky pro jeho zdravý vývoj (Kiedroňová, 1991).

Toto věkové období charakterizováno postupným motorickým objevováním okolí. Dítě se začíná po prostoru pohybovat, postupně zvládá polohu na čtyřech a samostatný sed.



Tyto motorické dovednosti lze využívat i v plaveckých lekcích, ve kterých v běžné praxi přechází většina dětí v průběhu 3. trimenonu z vany do kojeneckého bazénu (Nováková, Čechovská, Pathyová a Obytová 2015).

Jednotlivé kurzy jsou rozděleny dle věku kojenců. Každá lekce sestává ze tří částí, a to rozplavání, kdy procvičujeme již dříve naučené prvky, dále hlavní fáze, která je z celé lekce nejdelší a zařazujeme zde nové a náročnější prvky a na závěr nastupuje vyplavání, kdy se věnujeme hře a klidnějšímu zaměstnání.

Každá lekce má konkrétní cíle, začíná jednoduchými prvky ke složitějším. Základem je polohování ve vodě a spontánní hravá činnost. Začínáme s polohou v klubičku, následně přes polohu na zádech, do polohy na břišku a k poloze svislé. Pomocí hraček je rozvíjena jemná motorika. Samotné lekce jsou doprovázeny říkankami a písničkami, pro navození příjemné atmosféry, rytmizace a hry. Každý prvek má svou říkanku či básničku a děti při pravidelném navštěvování kurzů již díky tomu vědí co bude následovat. Po splnění základních podmínek pro potápění jsou lekce doplněny o potápění dětí, často i rodičů. Náplň lekcí musí být vždy v souladu s psychomotorickým vývojem dítěte. Plavání příznivě stimuluje základní motorické dovednosti. Důležitou podmínkou vedení dítěte ve vodě je stálý zrakový a slovní kontakt, dodržovat plynulou návaznost poloh, aktivaci pohybů a přechod mezi jednotlivými prvky.

Při pravidelných návštěvách plaveckých lekcí si dítě obvykle oblíbí určité činnosti a dokáže je po navození polohy nebo určité situace, která je podpořena hračkou, písni nebo říkankou, reagovat nacvičeným pohybovým doprovodem. V lekcích může být využit pravidelně se opakující rituál, na který se dítě těší (Nováková, Čechovská, Pathyová a Obytová, 2015).

## **4.2 PLAVÁNÍ BATOLAT 1–3 ROKY**

V prvním roce, tj. mladším batolecím věku, se budeme z hlediska plavání zaměřovat hlavně na důkladnější adaptaci v prostředí bazénu než u mladšího dítěte. K překonání obtíží dobře pomáhá organizační forma plavání dětí s rodiči, vhodné a atraktivní pomůcky, příjemná atmosféra ve skupině, promyšlená činnost a vedení instruktorky (Čechovská, 2002).

Z hlediska plavání děti od 1 roku do 3 let mají vodu moc rády, ale technicky správně prováděného plavání nejsou schopny. U tak malých dětí platí, se uplatňují hlavně herní formy,

motivace a napodobování. Vedeme je k tomu, aby se naučily potápět s oblíbenými hračkami a hrály si ve vodě. Při nácvičce potápění dítě poznává, kdy je voda po celém povrchu těla včetně obličeje. Po prvním roce si děti začínají uvědomovat nebezpečí ve vodě či určité nepříjemnosti, což u některých dětí vyvolá strach z vody (Hoch, 1980).

V tomto období se u dětí mohou objevovat různě odstupňované zábrany. Batole se již seznamuje s vlastnostmi vody a výsledkem batolecího plavání je, aby s rodičem či instruktorem při lekcích spolupracovalo. Zde jsou velmi důležitou součástí jednotlivých lekcí různé barvené a atraktivní pomůcky, kterými je upoutávána pozornost dítěte. Činnosti ve vodě jsou voleny tak, aby byly dětem příjemné, lákavé a zajímavé. Vše musí stále probíhat nenásilnou formou. Adaptace na vodní prostředí probíhá pomalu, na děti je třeba nespěchat. Postupně jsou přidávány nadlehčovací pomůcky pro samostatný pohyb dětí ve vodě.

Děti mají ze osamostatňování radost. Pohyb ve vodě je jim přirozený a s využíváním vhodných pomůcek dochází k ovlivňování polohy těla. Děti nacvičují splývavou polohu. Pro toto období je důležité usměrňovat šikmé polohy, ohýbání kolen a pedálové pohyby, tyto nechtěné polohy jsou prováděny s dopomocí a fixací rodiče. Splývavé polohy jsou nacvičovány v závislosti na potopení hlavy.

V tomto období děti mohou odmítat zářadovou polohu. Formou hříček a her je tato poloha navazována v krátkých intervalech tak, aby dětem byla příjemná a nedocházelo k její odmítání.

Dvouleté děti oproti ročním z hlediska „plavání“ příliš nepokročí. Děti přestávají reagovat na signál a začínají se potápět samostatně. Do lekcí jsou zařazovány více skoky a pády do vody, rozvíjí se potápění a začíná se s nácvičkou výdechů do vody.

Batolata ve věku tří let již mají podstatně větší pohybové zkušenosti a více spolupracuje ve výuce. Děti jsou mnohem více samostatnější. Obsahem lekcí je zaměření na splývání, prohloubení výdechů do vody, orientaci nad i pod vodou, skoky do vody, nácvičce šipky.

Ke konci batolecího období se již může plavání dětí s rodiči požadovat za přípravu na plaveckou výuku (Čechová, 2002). Forma učení by měla být stále jednoduchá, za pomoci her, s využitím plaveckých pomůcek a s důrazem na správné technické provedení.

## **5 METODIKA VHODNÝCH ÚCHOPŮ PRO PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT**

Pro každého člověka, který chce naučit plavat, je nejdůležitější zvládnout nejdříve základní plavecké dovednosti ve vodě a plavecké pohyby na suchu u okraje bazénu (Kiedroňová, 1991).

Pro obrazovou dokumentaci byly použity vlastní fotografie. Rodiče byly s použitím pro bakalářskou práci seznámeni a s využitím souhlasily.

### **5.1 VSTUPNÍ ODPOČINKOVÁ POLOHA KLUBÍČKO**

Každé dítě reaguje na nové prostředí jinak, proto je vhodné zpočátku vstupovat do bazénu s dítětem v náruči, co nejvíce na těle rodiče v tzv. klubíčku (Kiedroňová, 2005). Klubíčko (viz obr. č. 1) je současně také polohou odpočinkovou – relaxační. Zařazujeme ji mezi jednotlivé prvky, pokud je dítě unavené a je potřeba jej zklidnit. Později můžeme pro vstup do vody používat široký úchop okolo hrudníčku, čelem k rodiči. Zde je potřeba dát pozor, aby ruce rodiče nesklouzávaly do podpaží a tím nevznikalo přetěžování ramenního kloubu.

Tato poloha je nejbezpečnější pro manipulaci s kojencem na suchu. Dítě spočívá v náruči rodiče a je obklopeno celou jeho paží (nosná ruka), přičemž jeho hlavička je opřena o hrud' rodiče (vyvýšené klubíčko), nebo je položena v loketní jamce (boční klubíčko). Hlavička dítěte je natočena směrem k rodiči a zajištěna proti nežádoucímu záklonu. Druhá dolní končetina matky či otce může podepírat hýždě a záda. Páteř je v tomto úchopu v mírném oblouku, bez zatížení jednotlivých partií. Kojenec má ruce i nohy volně před svým tělem. Tato poloha patří mezi silně kontaktní a navozuje u rodičů pocit bezpečí a jistoty svým pevným „sevřením“ a dětem bezpečí, klid a relaxaci. Můžeme ji využívat nejen při vstupu do vody, ale také při výkladu instruktorky.

Klubíčko můžeme využít také s přímým pohledem na rodiče, pánev miminka se opírá o hrudník rodiče, záda spočívají jeho předloktích a hlava miminka je v dlaních matky či otce. Tato poloha je vhodná např. při bublání do vody, houpání apod.

Poloha klubičko je používána také při zanořování do vody. Jedna horní končetina drží hlavičku před celé temeno hlavy a druhá uchopí kojence mezi nohy tak, že palec horní končetiny obejmě vnitřní stehno a další jsou rozevřeny pod hýžděmi. Takto je možné s kojencem manipulovat svisle a postupně zanořovat po bradičku a znovu nad vodu. Důležité je kojence držet jemně a udržovat stálý oční kontakt.



Obr. 1.: Poloha klubičko (zdroj: vlastní)

## 5.2 POLOHOVÁNÍ NA ZÁDECH

Polohování na zádech je vhodné pro aktivaci přímých břišních svalů, svalů pletence ramenního a svalů v oblasti pánevní. Kojence je nutné vhodně stimulovat, aby paže, trup a hlavička byly v jedné linii. Paže jsou později zcela potopené a drobné pohyby pomáhají dítěti k udržení stability a samotnému pohybu ve vodě.

Při poloze na zádech rodiče upoutávají pozornost dítěte výraznou gestikulací hračkami, jelikož dítě slova neslyší, neboť má ouška ponořená ve vodě. I malý pohyb může způsobit přelítí vody přes obličej a děti pak nechtějí na zádech ležet, proto je třeba dávat velký pozor na správnost provedení cviku a dávat vhodným způsobem stále dopomoc.

S rozvojem vertikalizace dětí dochází k odmítání polohy na zádech. Dovednost vznášet

se na zádech se na nějakou dobu někdy i zcela vytrácí. Pokud dítě tvrdošijně tuto polohu odmítá, tak rodič dítě nenutí, ale pravidelně se o ni pokouší znovu v malých intervalech, nejlépe pomocí říkanek a her.

V této poloze lze dosáhnout vznášení bez kontaktu i pomůcek, což bývá jediným způsobem, do cca 3 let života dítěte. Jak dítě udrží hlavičku nad vodu a dochází k případné sebezáchraně při pádu do vody.

### **Znaková poloha – držení oběma horníma končetinami**

Každý pohyb ve vodě začínáme polohou na zádech. Zádovou polohu se snažíme udržet nejlépe po celou dobu rozplavání. Děti leží většinou klidně na hladině nebo se spontánně pohybují. Tato poloha patří mezi základní polohy a je začátkem pro znakovou polohu splývání. Rodič drží dítě jednou horní končetinou pod hlavou a prsty má rozevřené kolem temene, důležité je, aby se nedotýkal krku (dochází k zbytečnému dráždění nervových zakončení). Druhou horní končetinu má rozloženou pod hýžděmi (viz obr. č. 2). Do takto nejlépe rozbalujeme z klubička. Dojde úplnému poležení na záda, hlava je ponořená po obličejovou část a nikterak není bráněno pohybu končetin. Pokud si dítě této poloze přivykne, je možné postupné uvolňování úchopu od zadečkem.

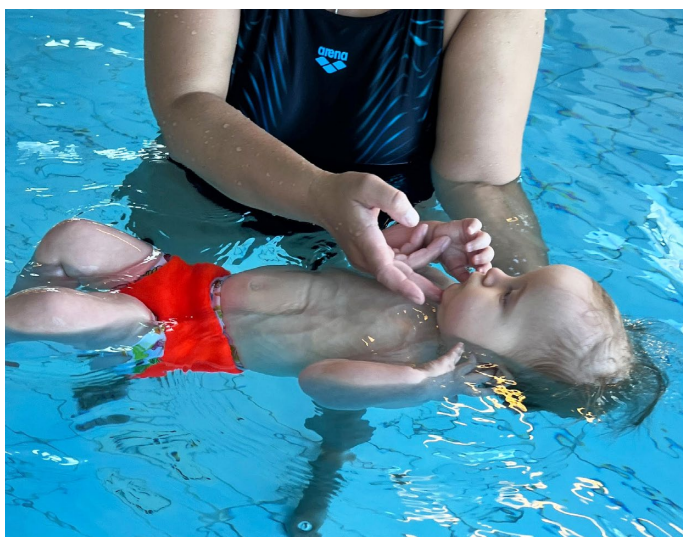


Obr. 2.: Znaková poloha – držení oběma horníma končetinami (zdroj: vlastní)

Při zvládnutí této pozice přechází se do polohy složitější a to je:

### **Znaková poloha – držení po hlavičkou a za bradu**

Jak bylo zmíněno výše, tato poloha vychází z předchozího cvičení, zde rodič opět drží dítě jednou horní končetinou pod hlavou, druhá však lekce podpírá bradičku tak, aby nedošlo k zanoření. V této poloze se pomocí říkanek může rodič pohybovat po bazénu, vždy ve směru za hlavičkou (viz obr. č. 3). Při zvládnutí je možné uvolňovat dolní končetinu pod hlavou a nacvičovat samostatné vznášení na vodě.



Obr. 3.: Znaková poloha – držení po hlavičkou a za bradu (zdroj: vlastní)

### **Znaková poloha – držení oběma rukama v týlní oblasti**

Vzbuzuje v dítěti příjemný pocit z neomezeného nadlehčení vodou, držení umožňuje natáčení trupu. Rodič stojí za hlavou dítěte. To musí na rodiče dobře vidět tak, aby nemuselo zaklánět hlavu. Prsty rukou má rodič roztažené a rozložené pod hlavičkou, palce se mírně opírají o tvář dítěte, trup je bez podpory. Dítě při této poloze splývá, spontánními pohyby dochází pohybu nad vodou (viz obr. č. 4).



Obr. 4.: Znaková poloha – držení oběma rukama v týlní oblasti (zdroj: vlastní)

### **Znaková poloha – úchopem do páky**

Rodič stojí čelem k dítěti, kdy rozevřené ruce drží dítě nejdříve kolem hrudníku. Postupně se snaží ruce sesouvat dolů ke kyčlím. Roztažené dlaně vytváří oporu pod zády či hýžděmi. Dítě musí ležet na hladině, hlavička zanořená po obličejovou část, nesmí se zvedat ani zaklánět. Horní končetiny musí být uvolněné, dolní končetiny mírně fixované, rodič vyvíjí jemný tlak na stehna dítěte (viz obr. č. 5) . Nesmí docházet k vytlačování dítěte nad hladinu.



Obr. 5.: Znaková poloha – úchopem do páky (zdroj: vlastní)

## Znaková poloha – s plaveckým páskem

Pokud dítě již zvládne držení hlavičky samostatně, je možný nácvik této polohy. Dochází zde ke spontánnímu pohybu končetin (viz obr. č. 6). Dítě se tedy v pásku pohybuje a má většinou z pohybu bez pomoci rodiče radost. Je třeba dbát neustále na oční kontakt, plně věnovat pozornost pro případnou záchranu. Postupem je možné dětem pásky odebrat a jsou schopny samostatného vznášení na hladině. Tato schopnost je u dětí možná pouze u pravidelného nácviku této polohy.

Poloha na zádech může být trénována s říkankou také s nadlehčovacími kroužky (viz obr. č. 7).



Obr. 6.: Znaková poloha – s plaveckým páskem (zdroj: vlastní)



Obr. 7.: Znaková poloha – s plaveckým páskem a s nadlehčovacími kroužky (zdroj: vlastní)



## 5.3 POLOHOVÁNÍ NA BŘÍŠKU

K této poloze je možné dospět v moment, kdy má kojenec zvládnuté první vzpřimování a již pevně drží hlavičku („pasení koníčků“). Poloha na bříšku je u dětí v tomto období velice oblíbená. Začínají lépe sledovat okolí, aktivně se pohybovat, potápět se, sahat na hračky a umožňuje jim větší kontakt a bohatší komunikaci nejen s rodičem, ale i ostatními. Je třeba hlídat pusinku, aby nedocházelo k nechtěnému napití. V případě náhodného napití dítě není vytažováno z vody, ale rodiče se jej snaží uklidnit v odpočinkové poloze.

### **Poloha na bříšku – držení oběma horníma končetinami – dlaň na hrudník, palec podpírá bradu**

Je to o základní stabilní poloha, kdy rodič kontroluje ústa dítěte nad vodou. Rodič drží dítě dlaní a roztaženými prsty pod hrudníčkem a palcem podpírá bradu tak, aby ústa byla těsně nad hladinou. Druhá ruka přidržuje hlavičku, aby nedocházelo k nechtěnému záklonu. Rodič může jít tělem mírně před dítě a navazovat oční kontakt či bublat do vody (viz obr. č. 8) Je to výchozí poloha pro potápění dětí. Vše probíhá za stálé kontroly kojence, aby nedocházelo k samovolnému zanoření obličeje pod vodu.



Obr. 8.: (zdroj: vlastní)

### **Poloha na břišku – za ramínko, brada na rodičovském zápěstí**

Tato poloha poskytuje největší pocit polohové jistoty, a to jak u dítěte, tak i rodiče. Mírně omezuje pohyb dolních končetin dítěte. Rodič uchopí vzdálenější paži (ramínko) kojence, brada spočívá na zápěstí rodiče, u starších dětí je možné držení bez opory brady (viz obr. č. 9). Držení mírně omezuje pohyb horních končetin, dítě má však velmi dobrou zrakovou kontrolu celého okolí.



Obr. 9.: Poloha na břišku – za ramínko, brada na rodičovském zápěstí (zdroj: vlastní)

### **Poloha na břišku – držení oběma rukama za hrudník**

Jedná se o tzv. široký úchop. Rodič drží kojence za hrudník ze strany, palce jsou na zádech co nejbližší k sobě, zbývající prsty jsou roztažené na hrudníčku kojence. Důležitá je kontrola úchopu, aby nedocházelo k posunu rukou rodiče do podpaží dětí a následně k přetěžování ramenního kloubu. Postupem zvládnutí tohoto prvku, úchop rodič snižuje směrem k hýždím (viz obr. č. 10). Snižováním tohoto úchopu dochází k posilování svalů páteřního korzetu, posturálních, břišních, hýžděových a stehenních svalů. Tato poloha je vhodná k rozvoji jemné motoriky sbíráním hraček z hladiny.



Obr. 10.: Poloha na břišku – držení oběma rukama za hrudník (zdroj: vlastní)

### **Poloha na břišku – úchop do hada**

Poslední polohou na břišku je poloha úchop do hada. Kojenec je otočen z obličejové části směrem k rodiči. Roztažené dlaně jsou umístěny na dítě pod hrudníkem, palce jsou roztažené kolem ramen. Náklonem dlaní rodič kontroluje zvednutí či zanoření hlavičky (viz obr. č. 11). V této poloze je možné se pohybovat po různých trajektoriích. Během manipulace rodič couvá. Tato poloha podporuje aktivaci dolních končetin a správné držení hlavičky.



Obr. 11.: Poloha na břišku – úchop do hada (zdroj: vlastní)

## 5.4 VERTIKÁLNÍ POLOHOVÁNÍ

Svislé polohy s delší výdrží jsou využívány až v době, kdy pokročila vertikalizace kojence na suchu. Pokud dítě zvládne bezpečný sed a poté stoj je možné začít se zařazení skoků a pádů do vody.

### **Poloha s podporou hlavičky, ruce přes záda a hrudník**

Rodič musí mít jistotu v držení dítěte. Jednodušší je přejít do svislé polohy z polohy na zádech nebo na bříšku ve vodě. Rodič má ruku s roztaženými prsty rozloženou přes záda dítěte, v týlu se hlavička opírá o vnitřní předloktí, druhá ruka je rozevřena přes hrudník až bříško, hlavičku jistí zepředu předloktím u palcové hrany (u kojenců ve vaně).

### **Poloha s držením za hrudníček čelem či zády k sobě**

Dítě je drženo čelem či zády k rodiči. Jde o držení kolem hrudníku a přes paže kolem ramínek. Neustále kontrolujeme, aby ruce rodiče nešly přes bradavky kojence až do podpaží, aby nedocházelo k přetěžování ramenních kloubů kojenců (viz obr. č. 12). Tato poloha umožňuje dítěti zrakovou kontrolu prostředí a volný pohyb dolních končetin. V této poloze lze dělat různé hopsání a natačení. Nejjednodušší je ze začátku pro rodiče do této polohy přecházet z polohy na bříšku či na zádech.



Obr. 12.: Poloha s držením za hrudníček čelem či zády k sobě (zdroj: vlastní)

## 5.5 DÝCHÁNÍ DO VODY

Kojenci dýchají primárně nosem, což vyplývá z anatomické stavby jejich úst. Dýchání ústy je pro ně obtížné kvůli pozici měkkého patra, které se nachází v bezprostřední blízkosti epiglottis, která uzavírá a chrání dýchací cesty v okamžiku polknutí. Teprve kolem šesti měsíců věku dítěte dochází růstem k oddálení měkkého patra od epiglottis, čímž je výrazně zvýšena schopnost dýchat ústy spolu s dalším rozvojem orofaciální oblasti pro vokalizaci a zpracování potravy (Bagnall, 2005).

S dovedností dýchat se všichni rodíme. Dýchání do vody je však jiné, proto je důležité se plaveckému dýchání učit. Při nácviku výdechu do vody se také věnujeme potopení úst, postupně celého obličeje a hlavy.

Při hlubokém vdechu obsahují plíce a dýchací cesty dítěte více než jeden litr vzduchu. Při takovém vdechu je většina plicních sklípků naplněna vzduchem a organismus dostává hojně kyslíku, nezbytného ke všem životním pochodům (Šourek, 1960).

Nácvik správné techniky dýchání je při plavání usnadněn tlakem vody na hrudní koš a žaludek, a tím je výdech do vody snadnější (Kiedroňová, 1991).

První nácvik výdechu do vody pro kojence a batolata je v poloze, kdy kojeneček je obličejovou částí směrem k rodiči, který vydechuje do vody. Z počátku se dítě na výdechy pozorně dívá. Vše probíhá formou hry a napodobování.

Poté rodiče učíme vydechovat do vody ústy „brrrr, brrrr“ jako autíčko. Nos i usmívající se otevřené oči zůstávají nad hladinou. Ihned po do bublání vynoříme pouze bradu. S dítětem nadšeně, povzbudivě a s úsměvem komunikujeme, aniž bychom vyskočili z vody, zavírali křečovitě oči nebo dokonce třepali hlavou (Kiedroňová, 1991).

Pokud je vše dobře zvládnuto, rodiče postupně zanořují nos a dělají výdechy nosem, nadále bublání na břicho dítěte. Stále je třeba oční kontakt, pro kontrolu kojence. Rodič musí být dítěti příkladem. Hladina vody je neustále těsně u brady či úst jak dospělého, tak i dětí. Pokud je kojence zvednut vysoko nad hladinu, nemůže se sám pokoušet o napodobení dospělého. Stále je třeba dítě chválit a povzbuzovat.

Při zvládnutí prvních pokusů o výdech do vody, je možné s dětmi dýchat do míčku, který se pohybuje po hladině (planetky, ping-pingový míček, nafukovací hračky). Při hrátkách je stále trénován výdech do vody, které je prohlubován s potápěním úst, výraznějšími ponory pod hladinu.

Postupem vývoje dítěte a zvládnutí prvních výdechů do vody můžeme tyto dovednosti prohlubovat za pomoci delších výdechů, s předklonem hlavičky, spojení se skoky, potápěním pro hračku, rytmizací.

Při správném vedení lekcí, motivací a na konci batolecího věku děti již zvládnou vydechovat do vody s úplným zanořením hlavičky, lovení hraček, výdechy spojené se splývavou polohou za pomoci plaveckých pomůcek.

## **5.6 METODIKA ABECEDY POTÁPĚNÍ**

Pro potopení miminka se využívá abecedy potápění. Je to desetikrokový systém, který poprvé představila paní Eva Kiedroňová (1991). Zprvu se miminko nepotápí celé, ale jen se mu otírá obličej. Aby si miminko na vodu v obličejí zvyklo, je dobré se o to snažit již v průběhu vaničkových, kdy ho ještě instruktorka nepotápí. Tzn. pokaždé, když dítěti cákne do obličeje voda, neotírá se. Miminko si tak zvykne, a hlavně si spojí souvislost, že voda v obličejí není nic špatného. Miminko si zadržení dechu spojuje s hlasovým pokynem (Čechovská, 2007).

V potápění usilujeme o podmíněný reflex. Dítě se nejprve osloví jménem a slovním signálem pro potopení, následuje přetření obličeje mokrou dlaní, později přelití vody přes obličej, na které dítě reaguje zatajením dechu, může následovat potopení úst, obličeje, celé hlavy. Spojováním slovního pokynu s následným přelitím obličeje vodou vytváříme podmínky pro vznik druh signálního podmíněného reflexu (Čechovská, 2007).

Potápění je přirozený děj, který se odehrává při kurzech plavání kojenců a batolat. Děti se pod vodou pohybují bez zábran, jsou nadlehčovány a mají pocit svobody. Nejdůležitější při potápění kojenců a batolat je, že se dítě naučí orientovat pod vodou, zatajit dech při skocích a pádech do vody. Pohyb pod vodou je pro děti mnohem snazší a rychlejší. Pokud se děti naučí potápění a vydechování do vody, je to základní poloha pro další plavecké dovednosti.

První potopení bývá stresující pro rodiče. Mnoho rodičů má přirozený strach z nádechu dítěte pod vodou či případného dušení. Z tohoto důvodu je velmi důležité první ponory neuspěchat a dodržovat všechny prvky „abecedy potápění“. Pokud první ponory jsou zvládnuty dobře, dítě se potápí s úsměvem a bez zakuckání, jsou obavy rodičů rozptýleny. Postupně společně získávají jistotu a pobyt pod vodou si užívají.

## 5.7 ABECEDA POTÁPĚNÍ

Podstata abecedy potápění spočívá ve vytvoření podmíněného reflexu, při kterém dojde k zadržení dechu před potopením na určitý signál. Signál se skládá z oslovení dítěte následuje ááááá a krátké slovo – žbluň, šup, hop, voda, splach apod., celý signál zní např. „Matěji, ááá žbluňk“ a po vyslovení celého signálu následuje daný prvek abecedy. Signál zůstává po celou dobu, kde se dítě učí abecedě potápění stejný. Důležité je, aby rodič signál vyslovoval klidně, ale důrazně. Mnoho bazénu má zhoršenou akustiku a o to je správné vyslovení signálu důležitější, aby na něj dítě reagovalo. Čím častěji se signál trénuje, tím je větší pravděpodobnost, že dojde k osvojení uvedeného reflexu. Při prvních prvcích abecedy je rodičům doporučováno pravidelné trénování v domácí prostředí tak, aby si dítě na signál co nejdříve přivyklo.

Postup při používání signálu je následující: rodič vysloví celý signál (oslovení dítěte a vyslovení signálu), následně 1–2 vteřiny posečká, než dojde k uvědomění a následují jednotlivé prvky abecedy. Pro rodiče je mnohdy snadnější místo počítání 1–2 vteřin, jejich vědomí hluboký nádech a následné provedení prvku. Je to tzv. stopka pro rodiče, tak aby během nádechu rodiče ještě např. neponožili dítě.

Abeceda potápění je tedy soubor po sobě jdoucích jednotlivých prvků, které na sebe vzájemně navazují. Prvky abecedy se zařazují postupně od nejjednodušších (otírání obličeje) až po ty nejtěžší (samotné zanoření). Dětem je vždy ponechán dostatek času na osvojení si daného prvku. Je důležitý individuální přístup, každý jedinec abecedu potápění zvládá v jiném tempu. Pokud dítě konkrétní prvek nezvládá, je mu ponecháno více času, případně vrácení se o krok zpět. Je nutné vědět, že na signál děti, reagují různým způsobem (otevřené oči, otevřená ústa, žádná viditelná reakce nebo naopak zavření očí, úst), pro zvládnutí je poznávací znamením, že dítě nekucká či nelapá po dechu.

Mezi nejsložitější moment pro rodiče je samotné zanoření miminka. Rodič často při prvním ponoru, dítě zanoří, ale následně jej prudce vynoří nad hladinu. Tím dojde k nezpracování ponoru a dítě začne kuckat. Proto je důležité, aby všechny kroky probíhaly plynule a beze strachu. Instruktoři plavání mohou první ponory udělat za rodiče a tím, rodičům ukázat, že dítě prvek zvládá a odbourat první zábrany.

### **U snadného zvládnutí abecedy potápění je důležité mít na mysli základní pokyny:**

- potápění lze dosáhnout pouze trpělivým a nenásilným způsobem;
- jednotlivé prvky jsou prováděny od nejjednoduššího po nejsložitější;
- rychlost a návaznost prvků je individuální, každé dítě je zvládá jinak;
- správné zvolení signálu, slovo v signálu je dobré používat pouze pro potápění, a nikoliv v běžném životě (např. šup... jen pod vodu a nepoužívat následně šup, jdeme ven);
- při vyslovení signálu nechat dítěti 1–2 vteřiny na uvědomění a následuje prvek abecedy potápění;
- signál je vyslovován klidně, zvučně s výraznou intonací;
- děti musí reagovat na zvukový signál, nikoliv vizuálně např. na kelímek, proto je polévání prováděno zezadu;
- zanořování provádět klidně a plynule;
- při vdechnutí vody, s dítětem rodiče neklepe, neprovádí údery do zad, ale sbalí jej do klubíčka nebo svislé polohy a počká na vykuckání vody.

### **Prvky abecedy potápění**

**Prvek A** – prvním prvkem abecedy je otírání obličeje dítěte vlhkou dlaní směrem od čela přes kořen nos směrem k bradě a pohyb končíme u ouška (viz. obr. č. 13). Ruka, která otírá obličej, je vedena ze strany, mimo zorné pole dítěte, aby se dítěte nevytvořil vizuální signál a dítě reagoval na podnět zvukový. Před každým otřením nezapomeneme dítě oslovit a říct zřetelně signál. Tento prvek rodič trénuje několikrát během dne u umyvadla, pro rychlejší vytvoření žádoucí reakce na signál.





Obr. 13.: Abeceda potápění – prvek A (zdroj: vlastní)

**Prvek B** – druhý prvek abecedy je polévání obličeje dítěte kapkami vody z dlaně (viz obr. č. 14) a jejich následné otření dlaní od kořene nosu k bradě. Voda do dlaně je nabírána a přiváděna na obličej z boku hlavičky, nikoliv zepředu. Zpočátku jsou kapky hned otírány, ale postupně je od otírání upouštěno.



Obr. 14.: Abeceda potápění – prvek B (zdroj: vlastní)

**Prvek C** – k polévání je již používán kelímek, který je zpočátku naplněn pouze do třetiny a podle reakcí dítěte je postupně navyšován objem vody do poloviny až po celý kelímek. Vodu rodič na obličej nalévá přes čelo a nos slabým proudem, abychom dítě nevylekali (viz obr. č. 15), a dobu polévání je postupně prodlužována od půl vteřiny do tří vteřin. Při každém polití je potřeba sledovat, zda dítě zatají dech. Těto skutečnosti je následně využívání pro nácvičku dalších prvků. Tento prvek je zařazován pouze v případě, že byly zvládnuty prvky předchozí.



Obr. 15.: Abeceda potápění – prvek C (zdroj: vlastní)

**Prvek D** – při zvládnutí prvku C, a tím je zadržení dechu na 3 vteřiny, je zařazen další krok. Rodič dítě drží v poloze na bříšku a druhou ruku má volnou pro polévání. Po vyslovení signálu polije obličej vodou z kelímku a současně dítě krátce zanoří po pusinku pod vodní hladinu, přičemž je neustále drží. Následuje potopení po špičku nosu a postupně je hloubku i dobu ponoru (viz obr. č. 16). Rodič neustále hlídá, aby nedocházelo k záklonu hlavičky. Tento prvek je náročný nejen pro dítě, ale i pro rodiče. Ti musejí zvládnout několik úkonů najednou – správné držení a souhru oslovení a vyslovení signálu, polití, potopení a vynoření. Dítě se musí zvyknout na zvládnutí prvku a přijmout ho jako něco zcela přirozeného.



Obr. 16.: Abeceda potápění – prvek D (zdroj: vlastní)

**Prvek E** – tento prvek bez problémů zvládne dítě v případě, pokud je vše důkladně a pravidelně nacvičováno. Navazuje na předchozí potápění dítěte, již bez polévání, ovšem stále po vyslovení signálu (viz obr. č. 17). Vynechání polítky z kelímku může dítě rozrušit, proto je nutné postupovat velmi pomalu a opatrně. Hloubku i dobu ponoru zvětšujeme postupně.



Obr. 17.: Abeceda potápění – prvek E (zdroj: vlastní)

**Prvek F** – po vyslovení signálu dítě rodič ponoří a klesne svou rukou na krátkou chvíli ke dnu, aby se tělíčko dítěte samo vznášelo, poté opět dítě uchopí a vynoří. Ruce rodiče jsou stále vedle těla nebo pod tělem dítěte, připraveny k jeho zachycení.

**Prvek G** – po signálu je dítě ponořeno a upuštěno do vody za hračkou, na kterou je předem lákáno. Poté jej rodič vytáhne a pokračují ve splývání na bříšku za hračkou (viz obr. č. 18).



Obr. 18.: Abeceda potápění – prvek G (zdroj: vlastní)

**Prvek H** – pokračování prvku G, kde se dítě na hračku pouze dívalo, nyní mu po potopení ponoří instruktor hračku pod vodu, aby si na ni mohlo sáhnout.

**Prvek I** – nácvik potápění po skoku. Skoky jsou nacvičovány od nejjednodušších po složitější. Nejdříve je dítě posazeno na schod či okraj bazénu a úchopem kolem hrudníčku a po vyslovení signálu přeneseno do vody a mírně potopeno. Pohyb je postupně zrychlován, až se z něj stane skok.

**Prvek J** – jedná se o druhou fázi potopení po skoku. Dítě je posazeno na okraj bazénu, rodič jej uchopí za ruce, nohy jsou ve vodě, nakloněním nad hladinu dítě do vody skáče téměř samo. Důležité je dát pozor, aby se dítě nedostalo do visu za ruce.

**Prvek K** – samostatný skok dítěte. Je nacvičován až po dokonalém zvládnutí předchozího prvku. Zpočátku dítě skáče ze sedu, později ze stoje. Stále je používán signál. Rodič nechá dítě skočit do vody a vzápětí jej vytáhne. Dobu ponoru postupně prodlužuje do doby, kdy se dítěti daří vyplavat na hladinu samostatně.

**Prvek L** – po zvládnutí samostatného skoku lákáme děti ke skoku za hračkou, kterou současně rodič zanoří pod hladinu, kde ji dítěti podá.

**Prvek M** – spontánní radostný pohyb pod vodou je vrcholem potápění v raném dětství. Děti se na sebe usmívají, mávají si, schovávají se, plavou do kruhu, loví různé předměty atd. Zde již není používán signál.

## 5.8 SKOKY DO VODY

Skoky do vody patří mezi oblíbené činnosti kojenců a batolat. Mezi první poskoky ve vodě patří mírné pohopsávání s říkankou. Lze zařazovat již od 6. měsíce věku dítěte. Začínáme z pohopsávání bez vyhazování. Zpočátku jde především o pohupování a jemné cákání do vody. Následně je možné začít nacvičovat poskoky od instruktorky směrem k rodiči. Instruktorka drží dítě zády k sobě širokým úchopem kolem hrudníku. Dítě přenesse směrem k rodiči a ten si jej přebere. Postupem času lze kolem 8.–9. měsíce dítě vyhazovat do vzduchu s větším cáknutím až k ponoru.

Nácviku skoku je možné se začít věnovat od 8. měsíce věku dítěte, kdy dítě zvládne samostatný sed. Metodika skoků do vody zahrnuje od nejjednodušších prvků, po skoky s ponořením. U tohoto cviku je třeba dávat pozor a případnou pomoc s hlubším zanořením, bezpečnosti skoku a také vynořením nad vodu. Na počátku nácviku je čas pod vodou krátký. Tuto dobu postupně prodlužujeme a trénujeme samostatné vyplavání.

První skoky jsou doprovázeny pomocí signálu, aby si děti uvědomily, že se po skoku zanoří. Postupně je od signálu upouštěno.

Po zvládnutí stoje přecházíme také ke skokům ze stoje, nejdříve s dopomocí a následně samostatně (viz obr. č. 19).



Obr. 19.: Skoky do vody (zdroj: vlastní)

## 5.9 OTUŽOVÁNÍ

Velký význam u plavání má také otužování, které je důležitou složkou při výchově hygienických návyků a upevnění zdraví. Pohyb provozovaný ve vodě pozitivně působí na funkci termoregulačního systému a pomáhá k otužování lidského organismu. Jedná se o důležitý faktor, který ovlivňuje průběh onemocnění. Díky otužování se dítě přizpůsobuje vnějším, někdy i externím podmínkám.

Krátkodobý či vícekrát opakovaný pobyt ve vodě děti snáší dobře. Děti si přivyknou chladnější vodě. Děti, které navštěvují kurzy plavání jsou daleko více otužilé a tím pádem by měly být méně náchylné k běžným nemocem.

Samotné otužování je nejvýznamnější prevencí před onemocněním. Díky otužování se dítě lépe přizpůsobuje vnějším, někdy i extrémním podmínkám. Do systému otužování patří přiměřené oblékání, vzduchové koupele (pravidelný pohyb dítěte v nahotě na suchu i ve vodě), časté větrání, pravidelné procházky na čerstvém vzduchu spojené s aktivním pohybem a ve volném oblečení, dostatek tekutin i vyvážená výživa a celkově zdravá životospráva. Při plavání hraje pro otužování důležitou úlohu podráždění pokožky chladnou vodou, kdy dojde k zúžení cév, sníží se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla (Kiedroňová, 1991).

Cílem otužování je záměrné zlepšení obranyschopnosti organismu. Děti, které navštěvují plavecké kurzy „plavání kojenců“, by měly být při dodržování postupu aklimatizační doby před opuštěním plaveckého bazénu více otužilé a tím i méně náchylné k běžným nemocem.

## 6 VÝUKOVÝ PLÁN V KLUBU KAJMÁNEK

### Představení klubu

Kajmánek z.s., je klubem zaměřeným na plavání kojenců, batolat, dětí předškolního věku, plavání těhotných, mermaiding a tábory rodičů s dětmi. Plavání provozuje v pronajatých prostorách veřejných bazénů. Vznikl v roce 2011, kde první počátky plavání probíhaly v Mohelnici a Zábřehu na Moravě. Následně se jeho činnost rozšířila do Svitav a Litomyšle.

Hlavním důvodem jeho vzniku, byla myšlenka majitelky na nový rodinný klub, se zaměřením na předávání zkušeností mezi rodiči vzájemně, přednášky odborníků, zajištění knihovny pro nastávající maminky, rodiče s dětmi, také letní tábory pro rodiče s dětmi a plavecký klub zaměřený na výše uvedené aktivity ve městech, kde svou činnost provozuje. Sama začala s plaváním kojenců a batolat v roce 2006 po narození syna a od té doby se plavání plně věnovala.

Nyní spolek působí ve dvou městech, a to v Litomyšli a ve Svitavách.

### 6.1 POŽADAVKY NA INSTRUKTORA PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT

Instruktor pro plavání kojenců a batolat musí vlastnit doklad o absolvování rekvalifikačního kurz pro instruktory „plavání“ kojenců a batolat. Kurzy musí být akreditovány ministerstvem školství (MŠMT). Každý školitel má vlastní akreditaci, jedná se o akreditace „*Instruktor plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku*“ nebo „*Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku*“.

Přístup instruktora během lekcí je velice důležitý. Na něm zaleží zda jsou kurzy úspěšné, děti a rodiče spokojené a zda v kurzech i nadále pokračují. Jeho pracovní nasazení je pod drobnohledem rodičů a ti většinou rozhodují o jeho úspěchu. Proto je velice důležité, aby instruktor měl kladný vztah k dětem, byl zodpovědný k práci, komunikativní, přátelský, usměvavý, nekonfliktní, uměl předávat své zkušenosti, využíval potenciál dětí, byl pozorný k změnám nálad dětí i rodičů, uměl reagovat na dané problémy, či nepříjemnosti. Každý instruktor si stanovuje dílčí cíle jednotlivé lekce a měl by vědět, jaké budou kroky navazující a co je cílem daného kurzu. Je důležité, aby měl poznatky o psychologii dětí, vývojových znacích a také mít kurz zdravotníka a to se zaměřením na kojence a batolata.

## **Zásady kvalitnější práce instruktora**

Při prvním setkání s rodiči je důležitou součástí získat jejich zájem. Proto následuje prohlídka prostorů, seznámení se akustikou, teplotou a novými tvářemi. Rodiče jsou instruováni o otužování dětí a tím přípravu na chladnější vodní prostředí. Zodpovězeny jsou všechny dotazy k plavání, rodiče obdrží přihlášky, které následně nechají potvrdit dětským lékařem.

Pro práci instruktora je důležitá dobrá výslovnost. V akustice bazénu se mnohdy slova rozléhají a je tedy důležité také hlasové vybavení. Lekce probíhají pomalu a v rytmu. Vše, co se v bazénu odehrává, je třeba neustále komentovat, vysvětlovat význam cviku, jeho správné provedení a upozornit na případná chybná provedení, s upřesněním, proč jsou chybná. Během lekcí jsou střídány cviky na fyzickou zátěž s cviky klidnějšími a relaxací. Proto je velmi důležitá příprava, aby děti nebyly přetěžovány.

Instruktor předem informuje rodiče, co se v dané lekci bude odehrávat, snaží se vysvětlit rodičům, aby se na lekce těšili, neboť to, co dítě vycítí ze svého rodiče, tak se bude chovat. V případě pláče dítěte zůstává klidným a společně s rodičem se snaží dítě uklidnit a neustále jej motivovat a chválit.

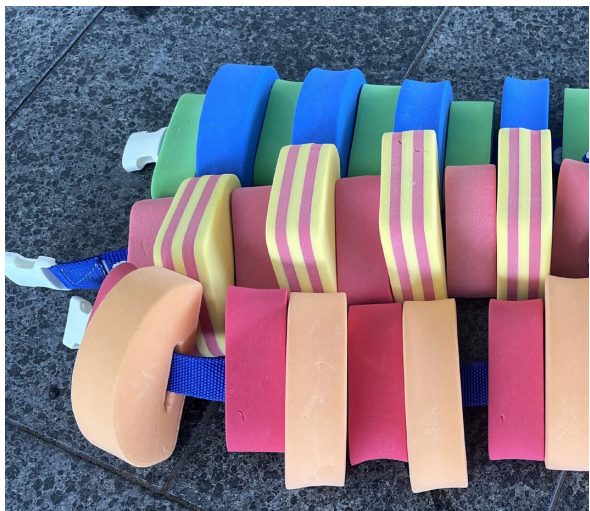
Zejména při „plavání“ kojenců je interakce instruktora zaměřena především na rodiče.

## **6.2 PLAVECKÉ POMŮCKY POUŽÍVANÉ V KLUBU**

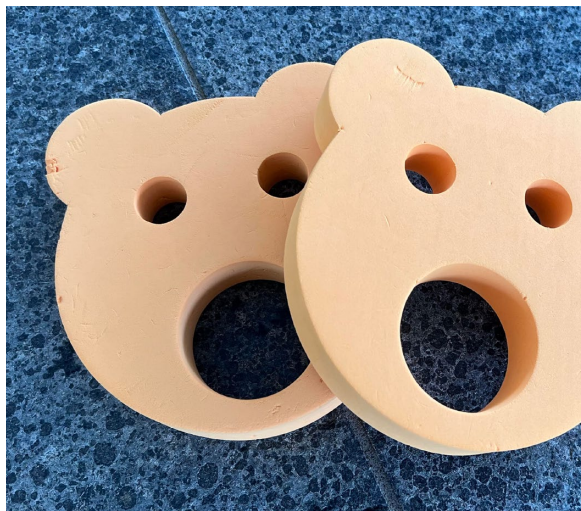
Plaveckých pomůcek je na trhu velké množství. Jsou nezbytnou součástí pro výuku plavání. Zpestřují plaveckou výuku, dopomáhají ke správnému držení horní končetin, nadnáší neplavce a pomáhají k dosažení plaveckých poloh.



Plavecké pomůcky rozdělujeme na nadlehčovací. Sem patří plavecké pásy a kroužky. (viz obr. č. 20, 21).



Obr. 20.: Plavecké pásy (zdroj: vlastní)



Obr. 21.: Nadlehčovací kroužky (zdroj: vlastní)

Plavecké desky, vyrábějí se v mnoha tvarech a velikostech. Každý klub má oblíbené jiné tvary, někdy kombinují mnoho různých tvarů pro pestrost výuky. Jedná se o plavecké desky obdélníkové, medvědy, rybičky, žabky apod. (viz obr č. 22–23).



Obr. 22.: Plavecké desky (zdroj: vlastní)



Obr. 23.: Plavecké desky (zdroj: vlastní)

Plavecké pontony slouží jako např. jako skluzavka, lehátko, domeček. Jednotlivé pontony je možné spojovat popruhy nebo pomocí vodních nudlí. Pontony s otvorem jsou vhodné pro nácvik skoků, šipky, proplouvání (viz obr. č. 24–25).



Obr. 24.: Plavecké pontony (zdroj: vlastní)



Obr. 25.: Plavecký ponton s otvorem (zdroj: vlastní)



Obr. 26.: Plavecké pontony (zdroj: vlastní)

Hračky do vody jsou nezbytnou součástí. Slouží k motivaci dětí a také k rozvoji jemné motoriky. Používáme míčky, vodolepky, kelímky, dětské obrázkové knížky, planetky, nafukovací zvířátka, chrástítka, plovoucí plastová zvířátka aj. (viz obr. č. 27–33).



Obr. 27.: Míčky (zdroj: vlastní)



Obr. 28.: Kelímky (zdroj: vlastní)



Obr. 29.: Létající talíře (zdroj: vlastní)



Obr. 30.: Planetky (zdroj: vlastní)



Obr. 31.: Vodolepky (zdroj: vlastní)



Obr. 32.: Chrastítka (zdroj: vlastní)



Obr. 33.: Dětské obrázkové knížky (zdroj: vlastní)

Potápěcí hračky využíváme při lovení a potápění (viz obr. č. 34)



Obr. 34.: Potápěcí hračky (zdroj: vlastní)

Pro nácvik potápění používáme obruče (viz obr. č. 35).



Obr. 35.: Obruče (zdroj: vlastní)

Nadlehčovací pomůcka vodní nudle (viz obr. č. 36).



Obr. 36.: Nadlehčovací pomůcka vodní nudle (zdroj: vlastní)

### 6.3 ÚCHOPY A HRY V JEDNOTLIVÝCH POLOHÁCH

Během jednotlivých lekcí jsou využívány všechny úchopy s modifikací držení těla tak, aby to dětem bylo příjemné. Prostřednictvím hry dokážeme udržet pozornost dětí, ale také dosáhneme různých poloh ve vodě, potřebných pro plavání. Jde o vnímání vlastního těla ve vodě v klidu a v pohybu, vnímání jednotlivých částí těla a práce s polohou. Všechny cviky provádíme klidně a pomalu.

#### Úchopy užívané v Kajmánku

Pro plaveckou výuku je využíváno několik úchopů. Pro snadnější komunikaci s rodiči jsou úchopy vždy vysvětleny a následně je při lekcích používáno právě níže zmíněných názvů.

Nejdříve volíme takové úchopy, které dítěti nabízí pocit jistoty a bezpečí. Postupně volíme pozice a držení, ve kterých dítě může stále více vnímat vlastnosti vody, jako jsou její odpor, teplota i nadlehčení. Přitom neustále sledujeme reakce dítěte a podle nich volíme úchop i dobu pro setrvání v novém a pro dítě méně jistém úchopu. Dobu postupně prodlužujeme. Proces se stále opakuje, až postupně dítě zvládne i ty nejtěžší pozice. Hry, činnosti a úchopy si seřadíme od nejjednodušších po nejsložitější (Kiedroňová, 1991).

## Široký úchop

Široký úchop je využíván při svislých polohách. Z tohoto držení je možné s dítětem pohupovat, kolébat, provádět poskoky, změny polohy záda – břicho, pohyby nahoru – dolů, kruživé pohyby – kruhy, otáčení kolem osy rodiče.

Rodič drží dítě oběma rukama kolem hrudníku, čelem nebo zády k rodiči. Prsty rodiče jsou položeny pod prsy dítěte (viz obr. č. 37). Je třeba dát pozor, aby ruce nesklouzávaly do podpažních jamek dítěte a tím nedocházelo k přetěžování ramenních kloubů.

Postupem času je možné tento úchop snižovat směrem ke kyčlím. Dochází tím k posilování zádočných, břišních, hýžd'ových a stehenních svalů.

Tento prvek je využíván při splývání, a to bez pomůcek či s destičkou, k lovení hraček a také při potápění.



Obr. 37.: Široký úchop (zdroj: vlastní)

## Úchop do hada

Rodič drží dítě směrem k sobě. Oba jsou zanořeni ve vodě po bradu, tak aby se na sebe mohli dívat z očí do očí. Dlaně rodiče jsou rozevřeny pod hrudníkem miminka, kdy palci fixují ramenní kloub (viz obr. č. 38). Toto držení umožňuje rodiči při pohybu couvat, neustále se na dítě usmívat, povídat mu, umožňuje dále bublání do vody, plynulé vození po hladině, děláni obloučků.



Obr. 38.: Úchop do hada (zdroj: vlastní)

### Úchop v páce

Tento prvek je používán v poloze na bříšku i na zádech. V poloze na zádech, rodič dlaněmi drží dítě za boky a prsty rozprostře pod zadečkem. Ukazovky mírně tlačí pod zadečkem a palce zlehka tlačí na stehna. Hlavička zůstává na hladině.

Na bříšku je držení obdobné. U polohy na bříšku dochází k posilování zádového svalstva. Dlaně jsou rozprostřeny opět kolem boků a prsty rozprostřeny pod bříškem, kdy ukazovány mírně zvedají hrudník (viz obr. č. 39). Úchop postupně s věkem dítěte je snižování směrem ke kotníčkům.



Obr. 39.: Úchop v páce (zdroj: vlastní)

## Vodní hříčky používané během lekcí zmíněného klubu

### Kopání nožičkama

Cvik ze začátku provádí rodič pasivně. Dítě uchopíme zády k sobě, opřeme jej zády o hrudník rodiče. Navodíme polohu do klubička, rodič uchopí obě dolní končetiny a postupně provádí pohyb kopání do vody s říkankou (viz obr. č. 40).

*Levá, pravá, levá, pravá, tak se šlape do světa. Kdo to nezná, ty můj světe, ten je velký popleta.*



Obr. 40.: Kopání nožičkama (zdroj: vlastní)

### Houpání do stran

Zůstáváme v poloze, kdy je dítě opřené zády o hrudník rodiče. Ten provádí pohyb ze strany na stranu (viz. obr. č. 41).

*Houpy, houpy, kočka snědla kroupy. Kořata se hněvala, že jim taky nedala.*





Obr. 41.: Houpání do stran (zdroj: vlastní)

### **Máchání prádla**

Rodič drží dítě tvář v tvář v širokém úchopu. Střídavě pokládá dítě z polohy břicha, přes polohu svislou, do polohy na záda (viz obr. č. 42). Dbá, aby dítě bylo při změně polohy neustále po bradičku ve vodě. U zkušenější dětí je možné polohy na bříšku i na zádech kombinovat s mírným ponorem. S dítětem je udržován neustálý oční kontakt. Polohu na zádech se snažíme prodlužovat (např. otočením kolem osy rodiče).

*Máchám, máchám prádlo, které na zem spadlo, našim dětem do bláta, když honily kořata.*



Obr. 42.: Máchání prádla (zdroj: vlastní)



### Zvony

Rodič drží dítě tváří v tvář, v širokém úchopu. Ramínka jsou zanořená a přetáčí dítě ze strany na stranu, přes ouško, svislou polohu a na druhé ouško. Rodič naznačuje pohyb do stran stejně jako dítě a stále udržuje oční kontakt (viz obr. 43).

*Bim bam hodiny, chloubka naší rodiny, táta klíčem zatočí, v hodinách to poskočí.*

*Bim bam zvoneček, plave každý chlapeček, bim bam rolnička, plave každá holčička.*



Obr. 43.: Zvony (zdroj: vlastní)

### Šroubek

Rodič drží dítě tváří v tvář v širokém úchopu, zanořené po ramínka. Při tomto cviku je dítě ve svislé poloze, případně mírně nakloněno k hladině, pomalým pohybem nad hladinu a přetáčením z leva do prava, je dítě vynášeno nad hladinu a znovu zpět k zanoření po ramínka (viz obr. č. 44).

*Já jsem malý šroubeček, vyvrtávám vroubeček, já jsem malý šroubek, vyvrtávám vroubek.*



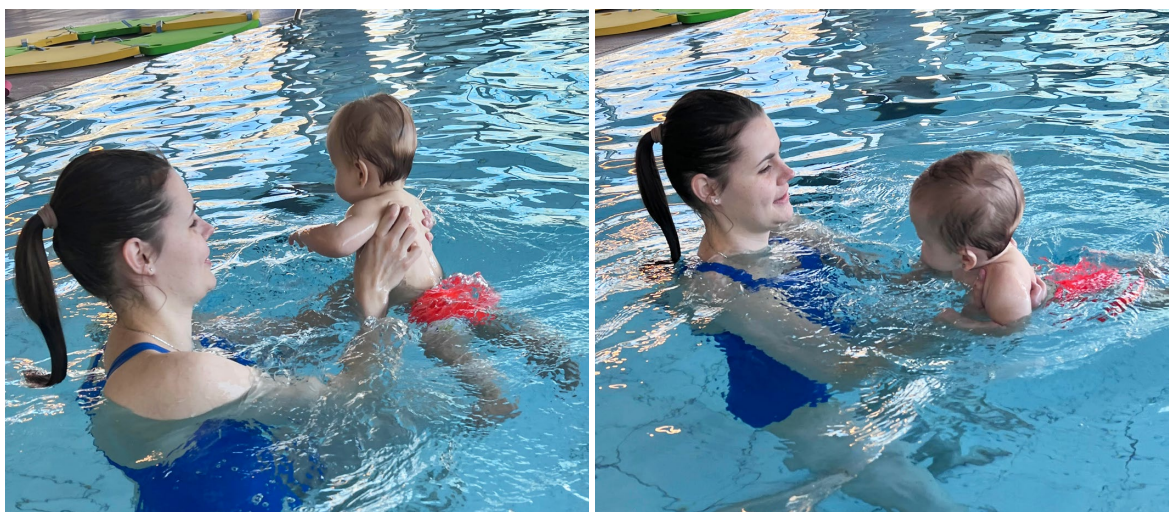
Obr. 44.: Šroubek (zdroj: vlastní)

## Hopsání

Rodič drží dítě v širokém úchopu, pohybem od sebe k sobě, ze strany na stranu hopsá s miminkem do vody (viz obr. č. 45). Toto cvičení lze provádět dohromady v celé skupině, kdy je vytvořen kruh a všichni hopsají do středu a zpět

*Žába skáče po blátě, koupíme jí na gatě. Na jaké, na jaké? Na zelené strakaté. Žába skáče k rybníčku, koupíme jí sukničku. Z rákosí, z rákosí, až si gatě obnosí.*

*Žába skáče do vzduchu, líbí se jí na suchu. Žába skáče do rybníka, líbí se jí, jak to stříká.*



Obr. 45.: Hopsání (zdroj: vlastní)

## **Cvičení pro rozvoj pocitu vody**

Pěstování pocitu vody je neodmyslitelnou součástí plavecké výuky. Při těchto cvičení je používáno plácání, hlazení vody, tleskání pod vodou, kreslení srdíček a sluníček, čarování, kopání. Všechny pohyby jsem nejdříve prováděny pasivně rodičem, později je dítě motivováno a pohyby provádí samostatně.

*Paci, paci, pacičky, to jsou moje ručičky. Ťapy, ťapy, ťapičky, to jsou moje nožičky. Ručky, aby dělaly, nožky, aby běhaly.*

*Tluče bubniček, tluče na buben a svolává hochy: „Hoši pojďte ven!“ Zahrajem si na vojáky, máme pušky a bodáky, hola hola hej, nikdo nemeškej!*

*Dešťové kapičky dostaly nožičky. Běhaly po plechu, dělaly neplechu. Kocour spal v okapu, spadly mu na tlapu. Jejda, ten naříkal, mňoukal a utíkal!*

*Radili se kuchaři, co dobrého uvaří, rozhodli se pro čočku, byl to oběd pro kočku.*

*Vodo, vodo, vodičko, pohladím tě maličko. Pohladím tě po hladince a „Kačenku“ po pusince.*

## **Nácvik dýchání**

Během všech lekcí je zařazován nácvik dýchání do vody. Nejdříve jsou prováděny výdechy do hladiny (viz obr. č. 46). Vše je prováděno za pomoci hry, kdy vše provádí rodič a postupně jej dítě napodobuje. Zpočátku jsou výdechy dělány tváří v tvář. Oba jsou zanořeny pro bradu a provádí nácvik jako je foukání do polévky, jak dělá autíčko, foukání do balónku, povídání do vody.

*Foukej, foukej, větríčku, shod' mi jednu hruštičku. Shod' mi jednu nebo dvě, budou sladké obě dvě.*

*Povídám, povídám pohádku, že pes přeskočil hromádku. Povídám, povídám druhou, že teče voda struhou. Povídám, povídám třetí, že na peci spaly děti. A když se vyspaly na plavání spěchaly.*

*Talířek je kulatý, polívčička horká, kocourek se nespálí, do polévky fouká.*



Obr. 46.: Návnik dýchání (zdroj: vlastní)

### Skoky do vody ze sedu

Se skokem začínáme prvkem – skok v širokém úchopu – dítě je posazeno na okraj bazénu a pomocí širokého úchopu kolem hrudníku, je rodič stáhne do vody (viz obr. č. 47). Dalším prvkem je skok s dopomocí za ručičky – dítě sedí na okraji bazénu, rodič své palce vloží do dlaní dítěte, zbývajícími prsty obejmeme jeho zápěstí a stáhneme do vody (viz obr. č. 48). Ruce dítěte musí směřovat dolů k hladině, aby nedošlo k poškození ramenních kloubů. Poté dochází k lákání k samostatnému skoku – do vody můžeme dítěti hodit hračku, za kterou samostatně skočí. Hračku vždy dostane dítě do ruky. A v neposlední řadě je trénován skok se sklouznutím po hladině – dítě sedí na okraji bazénu, rodič stojí dál od okraje a instruktorka



Obr. 47.: Skoky do vody ze sedu – skok v širokém úchopu (zdroj: vlastní)



Obr. 48.: Skoky do vody ze sedu – s dopomocí za ručičky (zdroj: vlastní)

## 6.4 KURZY V KLUBU KAJMÁNEK

Kurzy v bazénu jsou organizovány v desetitýdenních cyklech. To znamená, že se plave vždy jednou nebo dvakrát týdně v určené hodiny po dobu deseti týdnů. Pobyt ve vodě spolu s rodičem trvá 30 minut. Děti jsou rozděleny do skupinek podle věkových kategorií, pokročilosti a popřípadě jiných kritérií stanovených instruktorkami s přihlédnutím k psychomotorické vyspělosti dítěte. Plaveme v malých skupinách, což umožňuje, že každá maminka (tatínek) má možnost během kurzu mluvit s instruktorkou a všichni se mohou navzájem poznat. Kurz je postaven tak, aby jeho zvládnutí nečinilo potíže ani v případech i několika absencí.

Během prvního (základního) kurzu zvládnete se svým dítětem všechny základní cviky, část her, a dechová cvičení včetně potápění. Celý kurz probíhá hravou, citlivou a nenásilnou formou za doprovodu písniček, básniček, říkadla a škádlivek, které malé děti psychicky uklidňují a současně napomáhají rozšiřovat slovní zásobu. Děti se ve vodě baví a zároveň cvičí koordinaci pohybů a rovnováhu, postupujeme od nejjednodušších prvků ke složitějším. K výuce používáme různé pomůcky – plavací pásky kroužky, míčky, plavecké desky, zvířátka, nafukovací míče, žížaly, kruhy, pontony a další.

### 6.4.1 VÝUKOVÝ PLÁN PRO DĚTI OD 6–12 MĚSÍCŮ

Během základní kurzu je v lekcích věnována pozornost naprocvičování dovedností v souladu s psychomotorickým vývojem dítěte, nácvik a osamostatňování polohy na zádech, orientační a koordinační hry posilující svalstvo celého těla – hopsání, změny poloh, skoky ze sedu, abecedu potápění – první prvky po potápění bez kelímku, vylézání na okraj bazénu a otužování.

#### **Příklady prvků pro plavání v daném období používané v klubu Kajmánek:**

Přivítání – při příchodu do vody je provedeno uvítání a zahájení lekce jednoduchým pozdravem.

*Dobrý den, dobrý den, dneska máme krásný den, dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudem.*

Následně uděláme prezentaci a krátce rodičům představíme, co lekce bude obsahovat.

Vstup do vody v klubičku, zády k rodiči. Pomalé osvěžení pomocí rukou, otření celého

tělíčka vodou a postupné zanoření do vody. Začneme s pomalými pohyby nožičkami a jejich pasivním kopáním do vody s říkankou. Následuje pohoupání se strany na stranu. Kolem 6.–7. lekce přistupujeme k nasazování pásku. Následuje otočení miminek tváří rodiči. Rozzevku provádíme v kruhu, pomocí hříček máchání prádla, šroubečku a poskoků. Rodiče s dětmi hopsají po obvodu kruhu s písničkou

*Skákal pes přes oves, přes zelenou louku. Šel za ním myslivec, péro na klobouku.*

Hlavní část se skládá z nácviku polohy na bříšku. Instruktor vysvětlí rodičům správné držení v úchopu na bříšku. Rodič drží dítě v širokém úchopu. Pokud děti mají pásky, úchop je snížen okolo kyčlí. Tato poloha je následně cvičena při vození po bříšku v kruhu s písničkou.

*Holka modrooká neseďavej u potoka, holka modrooká neseďavej tam. V potoce se voda točí, podemele tvoje oči. Holka modrooká neseďavej tam. Holka modrooká neseďavej u potoka, holka modrooká neseďavej tam. V potoce je hastrmánek, zatahá tě za copánek.*

Cvičení v kruhu – rodič drží dítě v poloze na bříšku. S říkankou *berany – berany – duc*, plavou děti k sobě. Ve středu rodič dítě přetočí na záda. Hlavičku miminka položí na své rameno, které je potopené pod vodou. Hlavičku zanoří po ouška dítěte a nožičkami provádí pasivní pohyb kopání, kdy tento pohyb slovně podporujeme *Kopy, kopy, kopy*. Jde zpět na původní místo.

Zůstaneme v poloze na zádech a po obvodu kruhu se rodiče pohybují po obvodu kruhu. Stále hlídáme zanoření po ouška. Opět je využíváno písničky.

*Travička zelená, to je moje peřina. Když si smyslím na ní lehnu. Když si smyslím na ní sednu. Travička zelená, to je moje peřina. Travička zelená, to je moje potěšení. Travička zelená, to je moje peřina. Jen se zjara začne pučit, nechci já se doma učit. Travička zelená, to je moje peřina.*

Hry pro relax a odpočinek zařazujeme během lekcí hry. Mezi základní patří sbírání balónku, vodolepek, nafukovacích hraček. Tato aktivita je důležitá pro rozvoj jemné motoriky. Zde s rodiči dbáme na správný úchop v poloze na bříšku.

Následuje abeceda potápění, kdy je rodičům nejdříve vysvětlena abeceda, dojde k určení signálu na potápění. Začínáme od nejjednodušších prvků. Během prvního kurzu je zvládnuto potápění s kelímkem a v neposlední řadě bez kelímků. Rodiče jsou poučeni a důležitosti nácviku doma, alespoň v prvních týdnech.

Poloha na zádech – patří nedomyslitelně ke každé lekci u plavání kojenců. Nejdříve rodiče drží miminka pod hlavou a druhá ruka pod zadečkem. V případě, že se miminka v této poloze cítí příjemně, je možné chytnout jej místo pod zadečkem pouze za bradu. Na 6.–7. lekci zařazujeme plavání s pásečkem a rukávky. V případě zařazení pomůcek stačí, aby rodiče děti přidržovali pod hlavičkou. Při tomto cviku opět chodíme s dětmi v kruhu s písničkou.

*Koulelo se, koulelo, červené jablíčko. Komu ty dostaneš má zlatá holčičko. Koulely se, koulely, dvě na proti sobě. Komu bych se dostala než Jeničku tobě. Komu bych se dostala, než můj milej tobě. Ty jsi hezkej, já taky, šikneme se k sobě.*

Poloha na bříšku s úchopem do hada. U této aktivity se věnujeme bublání do vody. Probíhá v kruhu, kdy rodiče couvají. Provádíme vožení po hladině do „esíčka“ s říkankou (viz obr. č 49).

*Had leze z díry, vystrkuje kníry. Za ním leze hadice, má červené střevíce. Bába se ho lekla, na kolena klekla. Nic se bábo nelekej, na kolena neklekej. Já jsem přece hodný had, já mám všechny děti rád.*



Obr. 49.: Poloha na bříšku s úchopem do hada (zdroj: vlastní)



Z úchopu do hada také provádíme cvičení pro změny poloh z břicha na záda. Kdy rodič začíná cvik v úchopu do hada a během říkanky přetočí dítě na záda. Obrací miminko do boku a na záda s držením v širokém úchopu. Rodič se také otočí, nyní jde po směru a dítě má vedle svého boku (viz obr. č. 50)

Opět zařazujeme říkanku:

*Leze, leze brouk, vítr do něj fouk, převalil ho na záda, takhle kope nohama, roztočil ho dokola, zavolejte doktora, když se znovu otočí, na nožičky vyskočí, leze, leze brouk.*



Obr. 50.: Úchop do hada se změnami poloh s břicha na záda (zdroj: vlastní)

Cviky na procvičování svalů – v úchopu do hada provádíme cvik, kdy se rodič otáčí kolem své osy. Začíná s úchopem, kdy je miminko přiblíženo k rodiči, postupně rodič protáhne ruce a zvětší se vzdálenost mezi nimi. Během říkanky je miminko přetočeno na záda a všechny děti jdou hlavičkou do středu kruhu a nakonec výskok nad hlavu a cáknutí. (viz obr. č. 51).

Vše probíhá s říkankou:

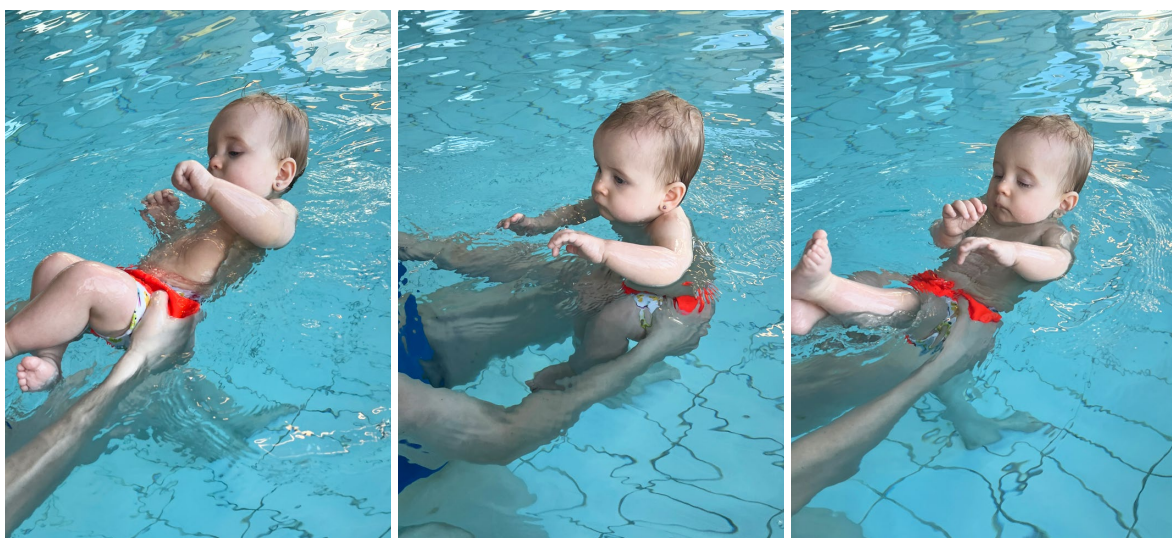
*Je to velká novina, přiletěla bublina. Bublina se nafukuje, letí, letí poletuje. Až přistála na náš dvůr (přetočení na záda, děti jdou hlavičkami do středu kruhu), udělala prásk a bum (vynesení nad hlavu rodiče a cáknutí do vody).*



Obr. 51.: Cviky na procvičování svalů (zdroj: vlastní)

Další možným cvikem na procvičování svalů je cvik zvony, uvedený výše.

Houpačka v páce – dítě je směrem k rodiči, který jej drží širokým úchopem kolem kyčlí. Dítě je zanořeno po bradu do vody a postupným houpáním je pokládáno na záda a zpět do svislé polohy (viz obr. č. 52).



Obr. 52.: Houpačka v páce (zdroj: vlastní)

Různé poskoky, polohování, změny poloh při cviku. Každý z těchto prvků má svoji říkanku a ty u cviku dodržujeme. Děti si pak zvykají na písničky a říkanky. Postupem času také vědí, co bude již následovat.

Plavání pod mostem z pontonů (viz obr. č. 53). Tato cvičení se provádí pravidelně. Nejdříve v poloze na bříšku či v úchopu do hada. Při každém projetí instruktorka pokropí děti i rodiče konvičkou. Děti si zvykají na vodu v obličejí. Důležité je, aby se rodiče neustále usmívali a neotírali vodu ze svých obličejů – V pozdějších lekcí používáme plavecké desky.

I zde používáme říkanky či písničky.

*Prší, prší, jen se leje, kam koničky pojedeme? Pojedeme na luka, až kukačka zakuká. Pojedeme na luka, až kukačka zakuká. Kukačka už zakukala, má panenka zaplakala, kukačka už nekukej, má panenka neplakej. Kukačko už nekukej, má panenka neplakej.*



Obr. 53.: Plavání s nadlehčovací deskou pod mostem z pontonů (zdroj: vlastní)

Přibližně od 8. měsíce věku začínáme s nácvikem skoků do vody ze sedu viz kapitola výše.

S pontony děláme mašinku, autíčko, kdy děti z počátku na deskách leží, postupem času mohou sedět. Mohou z něj do vody skákat. S říkankou děti povozíme po vodě. U kruhového pontotu jsou cviky stejné jen s obměnou říkanek (obr. 54).

*Jede vláček, jede krajem, my si také na vlak hrajem. Jeden vagón, druhý, třetí, zapojte se všechny děti. Pára syčí, vláček houká, pan výpravčí z okna kouká. Jede vláček, jede vlak, děti rychle nasedat.*

*Kolo, kolo, mlýnský, za čtyři rýnský, kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác!*



Obr. 54.: Skok z pontonu (zdroj: vlastní)

V souladu s psychomotorickým vývojem učíme děti vylézat na okraj bazénu. Rodič mu pomůže přidršet jedno kolínko na okraji bazénu a děti si s dopomocí vylezou na okraj, kde je vedeme k posazování.

## 6.4.2 VÝUKOVÝ PLÁN PRO DĚTI OD 12–24 MĚSÍCŮ

V období po prvním roce věku dítěte se věnujeme stejným prvkům jako v prvním roce. Snažíme se o prohlubování dovedností. Lekce začínají přivítáním a docházkou. Děti však již začínají plavat vždy s nadlehčovacím páskem.

V úvodu lekcí si sedneme na schody nebo na okraj bazénu a s říkankou děti kopou do vody. Většinou již samostatně s dopomocí rodičů ke správnému postavení nohou.

*Levá, pravá, levá, pravá.....*

Rozcvička probíhá v kruhu. Rodiče děti drží za ruce. Vloží své palce do dlaně dítěte a uchopí jej kolem zápěstí. Snaží se, aby při cvičení děti nezvedaly ruce nad hladinu. Děti jsou čelem k rodiči. Společně bublají do vody, rodiče povídají pohádku, děti se snaží již cíleně opakovat.

Polohy s hříčkami, jako je máchání prádla, skákání do kruhu, děláme s větší intenzitou a dochází k cákání. Stejně tak u aktivit, které jsou prováděny formou tažení (používané z říkanky had leze z díry, brouk) je úchop do hada nahrazen úchopem za ruce.

U relaxace a her s lovením míčků a vodolepek snižujeme úchop až okolo kyčlí či kolínek a navozujeme více splývavé polohy. Děti se při natahování pro hračky protahují a zároveň posilují.

U dětí bývá v tomto období často nechtěná poloha na zádech. Toto je ovlivněno

psychomotorickým vývojem, dítě se zajímá o dění kolem sebe a poloha na zádech mu to neumožňuje. Polohu stále trénujeme, snažíme se dítě zaujmout hračkami, úsměvem, povídáním. Motivujeme rodiče k trénování této polohy v domácím prostředí.

U skoků do vody ze sedu přecházíme lákáním za hračkou. Začínáme se s nácvikem skoků ze stoje. Dbáme na postoj, kdy prsty na nohou jsou před okraj bazénu. Nejdříve děti přenášíme v širokém úchopu, při zvládnutí provádíme skoky za roce. V druhé polovině tohoto období děti skáčou do vody již samostatně za hračkou či rodičem. Děti musí zvládnout potopení hlavy.

Abeceda potápění je rozšířena až do prvku M. Ten nastává až mezi 2.–3. rokem dítě. Při skocích pomalu ustupujeme od signálu a při potopení u skoku, již dítě samo zadržuje dech.

Z plaveckých pomůcek používáme pásky, nadlehčovací kroužky, plavecké desky, pontony, hračky do vody, žížaly, kruhy na proplouvání.

Nacvičujeme také plavání v oblečení (trička, kraťasy, kalhoty). Oblečení musí být předem vypráno a ve světlých barvách. Toto cvičení je zařazováno z důvodu případného pádu do vody. Děti se tak naučí, že v oblečení se hůře pohybuje, ale již je to následně nestresuje a umí se pohybovat i v něm.

### **6.4.3 VÝUKOVÝ PLÁN PRO DĚTI OD 24–36 MĚSÍCŮ**

Dvouleté dítě i přesto, že dělá pokroky z hlediska plavání, oproti ročnímu příliš mnoho nepokročí. Přesto si více užívá pobyt ve skupině. V tomto období upouštíme od signálu na potápění a u dětí dochází k samostatnému potápění.

Tříletí dítě má již bohatší pohybové zkušenosti a výrazněji spolupracuje při lekcích. Děti do tohoto kurzu již často přichází s přechozí plaveckou průpravou. Je důležité získávat si náklonnost dětí pro činnost, která musí být pestrá a lákavá. Děti, které se pro věc nadchnou, lépe spolupracují a učí se rády.

U nácviku v tomto věku pokračujeme se kojeneckými prvky plavání, používáme však více pomůcek a vedeme děti k samostatnosti ve vodním prostředí. Děti mají ze samostatného pohybu ve vodě radost. Používáme pomůcky. Zařazujeme více skoky do vody, spojené s nácvikem pádů (z pontonů, řízeného pádu z kraje bazénu). Obsahem lekcí je rozvoj splývavé polohy na zádech a na břiše, prohloubení výdechu do vody, orientace pod vodou.

Děti nacvičují pohyby nohou, a to nejprve pasivním vedením rodiče, a samy zkouší, měníme pozici nohou na flexi a extenzi. Začínáme s nácvikem prsových rukou, pomocí malých kroužků, opět za pasivního vedení rodičem a následně samostatným pohybem. Vše musí probíhat nenásilnou formou.

Společně s výdechy do vody postupně zanořujeme ústa až po celou hlavu. U nácvičku je velmi důležitý individuální přístup. Každý jedinec je více či méně nakloněn k potápění. Pokud je v tomto věku dítě, které se nepotápí, či nikdy nemělo možnost nácvičku, můžeme zde postupovat obdobně jako u kojenců (polévání, kropení, mírné zanoření na signál.), avšak ve zrychlené formě, dle dítěte.

Zde používáme již mnohem méně říkanek a zařazujeme více hry – např. čáp ztratil čepičku, na zoo, můžeme zařazovat tematické lekce – na vaření, na sport, na zimní radovánky, na zahradničení.... Lekce musí být nejen pro děti, ale i pro rodiče zajímavé.

*Antoši, Antoši, máš kocoura na koši, kocour spadl z koše, porazil Antoše.*

Děti začínají na zádech rodiče a přetočením před rodičem jsou zpět vráceny na záda. Zpočátku přetáčíme nad vodou a později přetáčíme pod vodou (viz obr. č. 55).



Obr. 55.: Cvičení s přetáčením (zdroj: vlastní)

Sbírání hraček na vodní nudli – s říkankou (viz obr. č. 56).

*Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvu barvičku? Měla, měla barvičku...“*



Obr. 56.: Sbírání hraček na vodní nudli (zdroj: vlastní)

Poloha na zádech s plaveckou deskou (viz obr. č. 57).



Obr. 57.: Poloha na zádech s plaveckou deskou (zdroj: vlastní)

Tříleté děti jsou již podstatně pohybově zdatnější a v tomto věku je možné začít s intenzivnějším nácvikem plaveckých dovedností.

## 7 SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

U lekcí plavání kojenců a batolat nejde jen o pobyt ve vodě, jde také o zpestředím dne a o aktivně strávení čas pro rodiče a jejich děti.. Úkolem každého klubu je vytvořit bezpečné prostředí, kam se rodiče s dětmi rádi vrací.

Mezi první kroky u provozování kurzů je důležité zabezpečit v plavecký bazén s odpovídající teplotou a kvalitou vody, dle platné vyhlášky a udržovat čistotu v prostorách, kde se rodiče s dětmi pohybují. Rodiče musí mít dostatek přebalovacích podkložek, nočníků a prostoru v šatně. Dále je třeba vybavit místnost pro aklimatizaci po plavání, kde mohou své děti nakrmit, případně si sami dát kávu a občerstvení. V této místnosti jsou k dispozici hračky, dětské jídelní židličky a míto pro hraní dětí.

Každý provozovatel lekcí plavání pro kojence a batolat, by si měl zajistit kvalifikované instruktory, kteří mají zkušenosti s výukou plavání kojenců. Instruktor by měl mít certifikaci plavání s kojenci a znalost vývoje kojenců a jejich reakcí na vodu. Instruktor by měl mít zkušenosti s prací s malými dětmi, ideálně v oblasti plavání nebo v pedagogickém prostředí. Znalost specifik dětského chování, reakcí na nové situace a individuálních potřeb je klíčová pro úspěch při výuce kojenců a batolat ve vodě. Měl být empatický, mít odborné znalosti, zároveň také nejlépe mít zdravotní kurz zaměřený na děti. Důležité je, aby instruktor byl schopen vytvořit pozitivní a bezpečné prostředí pro kojence ve vodě. Úspěšnost kurzů vytváří právě zmíněný instruktor.

Pro vedení lekcí jsou důležité přípravy. Každý instruktor musí vědět, co v lekci chce zvládnout, jakými prvky bude postupovat. Navrhne pravidelný a strukturovaný program plavání, který zahrnuje různé aktivity a cvičení pro kojence ve vodě. Zahrne do programu cvičení pro rozvoj motorických dovedností, základy plavání, hrací aktivity a relaxaci ve vodě. Lekce pro dané věkové skupiny v klubech je dobré mít jednotné. Každý lekce a její postup je zaznamenán ve vedení lekcí, a to pro přehlednost toho, co se děti učí. V případě nemoci instruktora může náhrada do obsahu lekcí nahlédnout a plynule navázat. Proto je důležité mít sjednocenou metodiku plavání, včetně říkanek a prvků na ně navázaných.

Pro úspěšnost kurzů plavání pro kojence a batolata je třeba udržovat malé skupiny, aby instruktor mohl poskytovat individuální pozornost a péči každému dítěti. Instruktor má více času a prostoru věnovat se potřebám každého dítěte a pomáhat mu při rozvoji plaveckých dovedností. Může rychleji reagovat na potřeby dětí a poskytnout potřebnou podporu nebo či pomoc rodičům s provedením jednotlivých prvků.

Během jednotlivých lekcí je třeba dodržovat zásady psychomotorického vývoje dětí. Každé dítě se vyvíjí ve svém vlastním tempu. Instruktoři by měli respektovat individuální



potřeby každého dítěte a nepřiměřeně ho nezastrašovat. Plavání může podporovat rozvoj jak jemné, tak hrubé motoriky dětí. Je důležité zahrnout cvičení zaměřená na posilování svalů, koordinaci pohybů a manipulaci s vodními pomůckami.

Lekce musí být pro děti zajímavé a k tomu dopomáhají plavecké pomůcky. Nabídka pomůcek a hraček by měla být rozmanitá. Plavecké pomůcky mohou dětem přinést zábavu a pohodlí při pobytu ve vodě. Děti si mohou hrát s pomůckami a cítit se přitom více uvolněně. Plavecké pomůcky dopomáhají podpořit bezpečnost, sebevědomí a rozvoj plaveckých dovedností dětí ve vodě. Správné používání plaveckých pomůcek je pro děti a rodiče důležité pro motivaci, osamostatňování a navození správných poloh dětí.

U plavání kojenců a batolat nesmíme zapomínat na rodiče. Úzká spolupráce, motivace a zapojení rodičů je pro úspěšnost kurzů klíčové. Před zařazením dětí do kurzů je velmi důležitá komunikace s rodiči. Rodiče musí být seznámeni s klubem, jak to fungují náhrady za omluvené lekce či storno. Jsou seznámeni s tím, co budou potřebovat na lekce, kolik jich je v kurzu, kdo může a nemůže do vody. Je důležité upozornit, že po očkování či při nemoci by děti neměly určitý čas chodit bazénu.

Na začátku lekce rodiče seznámíme s průběhem lekce, co budeme trénovat, jaké budeme dělat prvky a co je cílem těchto cvičení. Neustále rodiče povzbuzujeme k úsměvu a pozitivním přístupům. Protože právě tento jejich postoj je pak přenášen na děti. Pokud trénujeme potápění, zapojujeme do potopení také rodiče. Děti vidí u nich pozitivní přístup a následují je v těchto úkolech.

Pro úspěšné kurzy plavání kojenců a batolat je klíčové zohlednit bezpečnost, pohodlí, komunikaci, instrukci a podporu pro rodiče. Kurzy by měly být navrženy tak, aby podporovaly pozitivní zážitky dětí ve vodním prostředí a pomáhaly jim rozvíjet důvěru a plavecké dovednosti s ohledem na jejich individuální potřeby a tempo.

## 8 ZÁVĚR

Psaní této práce bylo autorce velice blízké. Plavání kojenců a batolat se věnuje více než 17 let. Založila zapsaný spolek, který tuto aktivitu provozuje pravidelně.

Vzhledem k předchozím úvahám o významu plavání v různých fázích dětského vývoje, od novorozeneckého období přes batolecí věk až po rané dětství, lze konstatovat, že plavání představuje jednu z klíčových aktivit, které mohou mít pozitivní dopad na celkový rozvoj dítěte. Tato aktivita nejenže podporuje fyzický a motorický vývoj díky posilování svalů, zlepšení koordinace a flexibility, ale také napomáhá kognitivnímu a sociálnímu vývoji skrze podporu kognitivních schopností a posílení sociálních interakcí. Plavání rovněž přispívá k emocionální stabilitě a sebedůvěře dětí díky pozitivním zkušenostem a úspěchům ve vodním prostředí.

Výuka plavání a adaptace na vodu by měla být přizpůsobena věku a schopnostem dítěte, přičemž je zásadní dbát na bezpečnostní opatření a zajištění dohledu dospělých. Ranné zapojení dětí do plaveckých aktivit může sloužit jako prevence vodních nebezpečí a utonutí, což je obzvláště důležité vzhledem k vysokému riziku utonutí u malých dětí.

Plavání také poskytuje jedinečnou příležitost pro posílení vazby mezi rodičem a dítětem, což je klíčové pro emocionální a sociální vývoj dítěte. Společně strávený čas ve vodě může podporovat pocit bezpečí, důvěry a vzájemného porozumění. Kromě toho, účast na skupinových plaveckých lekcích nebo aktivitách umožňuje dětem rozvíjet sociální dovednosti, jako je komunikace, spolupráce a respekt k vrstevníkům.

Zároveň je třeba připomenout, že i přes mnohé přínosy plavání existuje riziko spojené s vodními aktivitami, včetně možnosti infekcí horních cest dýchacích a nebezpečí utonutí. Proto je důležité, aby rodiče a pečovatelé vybírali plavecké programy, které jsou speciálně navrženy pro děti v různých věkových skupinách a jsou vedeny kvalifikovanými instruktory plavání.

Plavání kojenců a batolat je nejen zábavnou aktivitou, ale také má významný vliv na jejich celkový vývoj. Během této činnosti děti rozvíjejí své motorické dovednosti, zlepšují svou sociální interakci a prožívají sensorickou stimulaci ve vodním prostředí. Kombinace těchto faktorů poskytuje dětem pozitivní zkušenosti a pomáhá jim budovat pevný základ pro zdravý a aktivní život. Z toho vyplývá, že plavání je vynikající možností pro kojence a batolata, která přináší mnoho prospěchů pro jejich celkový rozvoj.

Plavání je cennou aktivitou, která má potenciál podporovat rozmanité aspekty vývoje dětí. Poskytuje platformu pro fyzický, kognitivní, sociální a emocionální růst, zároveň však

vyžaduje zodpovědný přístup a dodržování bezpečnostních opatření. Integrace plavání do života dětí by měla být proto provedena s pečlivým zvážením a v souladu s nejlepšími praxemi pro zajištění zdravého a bezpečného prostředí.

## 9 POUŽITÁ LITERATURA

- ADAMÍROVÁ, J., *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2003.
- ALLEN, K. E. a MAROTZ L. R., *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2005., ISBN 80-736-7055-0.
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. *Prevention of drowning*. Pediatrics, 2019.
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Policy statement: *Drowning in infants, young children, and adolescents*. Pediatrics, 2000.
- AINSWORTH, M.D.S. a BELL, S.M., Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 1970.
- ČECHOVSKÁ, I., *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.
- ČECHOVSKÁ, I., *Plavání dětí s rodiči: „plavání“ kojenců a batolat : plavecká výuka předškolních dětí : hry a říkadla do vody*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0211-8.
- DEVEREUX, K., ROBERTSON, D., BRIFFA, K.N., *Effects of a water-based program on women 65 years and over: A randomised controlled trial*, Australian Journal of Physiotherapy, 2005 [cit. 2024-01-22]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0004951405700386?via%3Dihub>
- FIELDS, S. a RESNICK, M., *Sensorimotor learning in the context of play*. Developmental Psychology, 2012.
- FOWLER, C., *Early childhood development: Basic concepts*. New York: Harper & Row, 2010. ISBN 978-00-604-2012-0.
- HENDERSON, A.D., HARMON, S.M. a NEWMAN, H.H., *The Price of Parenthood: An Exploration of the Perceived Benefits and Costs of Raising Children*. Journal of Family and Economic Issues, 2016.
- HOCH, M., *Plavání: teorie a didaktika : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN, 1983.
- KIEDROŇOVÁ, E., *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo, 1991. ISBN 80-85236-18-4.

- KIEDROŇOVÁ, E., *Něžná náruč rodičů: moderní poznatky o významu správné manipulace s novorozencem a malým dítětem*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1210-5.
- KIEDROŇOVÁ, E., *Rozvíjej se, děťátko--: moderní poznatky o významu správné stimulace kojence v souladu s jeho psychomotorickou vyspělostí*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3744-7.
- LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LEES, Ch.; REYNOLDS, K. a MCCARTAN, G., *Těhotenství v otázkách a odpovědích*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0630-9.
- MATUŠKA, M. *Rekvalifikační kurz – Instruktor pro pohybovy, socialni a psychicky rozvoj kojenců, batolat a děti předškolního věku*. Dobruška: Vzdělavaci zařízení akreditovane MŠMT, 2007.
- NOVÁKOVÁ, T., ČECHOVÁ, I., PATHYOVÁ, M., OBYTOVÁ, P. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
- PÉDROLETTI, M., *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.
- ŠOUREK, K., *Naučme své děti plavat*. Praha: STN, 1960.
- VÁGNEROVÁ, M., LISÁ, L., *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2021, ISBN 978-80-246-4961-0.

