

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Barbora Kurcik

VYUŽITÍ HER V PLAVECKÉ VÝUCE U DĚTÍ
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Rehtíka za použití odborných zdrojů uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne:

Podpis:

Poděkování

Poděkování patří vedoucímu práce, panu Mgr. Zdeňkovi Rehtíkovi, za jeho vstřícný a ochotný přístup, také za jeho cenné rady, připomínky a informace

Obsah

1 Úvod	5
2 Charakteristika dítěte předškolního věku	6
2.1 Charakteristika tělesného vývoje dítěte.....	6
2.2 Charakteristika psychického a sociálního vývoje dítěte	7
2.3 Vývoj motoriky dítěte	8
3 Pohybová aktivita	9
3.1 Význam pohybové aktivity u dětí v předškolním věku.....	10
3.2 Pohybové schopnosti a dovednosti	11
4.1 Pohybová aktivita dětí ve vodním prostředí	13
4.2 Plavání a jeho význam pro děti.....	14
4.3 Předplavecká příprava	15
5.1 Hra ve vodním prostředí.....	18
5.2 Struktura plavecké vyučovací jednotky	20
6 Zásobník her	21
6.1 Cíle	21
6.2 Hry pro seznámení s vodním prostředím	22
6.3 Hry zaměřené na dýchání do vody.....	27
6.4 Hry pro nácvik splývání	31
6.5 Hry pro orientaci ve vodě	35
7 Závěr	39
8 Souhrn.....	40
9 Seznam použité literatury:	41
Anotace	43
Přílohy.....	1

1 Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá využitím her ve vodním prostředí u dětí v předškolního věku. V předškolním vzdělávání je důležité vést děti k pravidelnému pohybu. Vhodné je mimo jiné zařadit plavání. Plavání zvyšuje kondici dětí, jejich obranyschopnost, rozvíjí hrubou motoriku, koordinaci celého těla a mělo by především vzbuzovat radost. Aspektů ovlivňujících plaveckou výuku dětí je celá řada a právě vhodně zvolenými hrami můžeme zpestřit a mnohdy také zefektivnit výuku plavání. Proto se u dětí v předškolním věku uplatňují při nácviku plavání právě hry. Hlavním cílem práce je proto vytvořit jednoduchý zásobník her, který mohou využít vyučující mateřských škol, instruktoři plavání či rodiče pro své děti ve výuce plavání nebo při pobytu ve vodním prostředí. Tento zásobník her má sloužit jako didaktická pomůcka pedagoga pro zpestření výuky plavání a pobytu ve vodě dětí předškolního věku.

Zvolila jsem jednoduché hry, které jsou nenáročné na pochopení, ale také na časové vytížení. Velice důležité je, aby hra děti bavila. Proto jsem často volila klasické hry, které lze hrát na suchu, ve třídě, v tělocvičně či venku a modifikovala je do vodního prostředí, např. rybičky a rybáři. Naproti tomu jsou zase některé hry, které jsou zcela nové a víceméně určené jen do vodního prostředí. Stále si však tyto hry zanechávají jednoduchou formu. Jako didaktickou pomůcku jsem vytvořila vějíř kartiček s hrami, které jsou barevně rozlišené dle využití, což je podrobněji popsáno v této práci.

2 Charakteristika dítěte předškolního věku

V této kapitole si blíže specifikujeme vývoj dítěte ve třech složkách osobnosti, a to tělesné, psychické i sociální. Matějček (2005) charakterizuje předškolní věk jako „na svém začátku první společenskou emancipací dítěte a na svém konci pak druhým výrazným krokem do společnosti, totiž nástupem do školy.“ V tomto období vyspívá dítě po stránce tělesné, pohybové, ale také intelektově, citově a společensky. Dvořáková píše, že „do mateřské i základní školy vstupuje dítě s vrozenými předpoklady a zároveň je již ovlivněno prostředím a podmínkami, ve kterých vyrůstá.“ (Dvořáková, 2007, s. 35)

V období předškolního věku dítě rozvíjí svou aktivitou spoustu činností. Má radost z pohybu, z objevování nového a také z kontaktu se svými vrstevníky. Dítě v tomto věku dosahuje takové úrovně senzomotoriky, že mu dovolí vykonávat různorodé pohybové aktivity. Hrou a kontaktem s realitou získává nové poznatky a zkušenosti. Zároveň poznává sám sebe a dokáže řešit problémové situace (Šmelová, 2018). „V tomto věku dochází k dalšímu kvalitativnímu nárůstu pohybové aktivity. Dítě již zvládlo bezdotykovou lokomoci, typická je velká pohybová potřeba, výrazná je i schopnost napodobovat dospělého i starší děti.“ (Miklánková, 2007, s. 12) Dítě se stává v tomto období samostatnějším i obratnějším, a to díky zdokonalování v oblasti hrubé motoriky, která byla dosud nedostatečně koordinovaná. Na konci období předškolního věku se zdokonalují i praktické činnosti. Pohyby jsou plynulejší, přesnější a dítě je dokáže svým vědomím kontrolovat. Myšlení dítěte předškolního věku se projevuje v činnosti. Pro pochopení je důležitý prožitek, který dítě zpracovává (Šmelová, 2018). Chování dítěte je živé až excentrické a projevuje se pohybem. Jeho potřeba je individuální a je dána temperamentem (Dvořáková, 2007). Protože v předškolním věku tráví dítě většinu dne hrou, je toto období označováno věkem hry. „Předškolní věk je dobou vrcholící fantazie. Ku konci tohoto období se však více ke slovu dostává logické usuzování dítěte.“ (Matějček, 2005, 178) Formovat základy osobnosti dítěte můžeme do šesti let jeho věku. Získává tak základ pro rozvoj emoční a psychické stránky dítěte, ale také základ pro rozvoj nervových spojů. Období předškolního věku je jediné období, při němž se v tak vysoké míře rozvíjí nervové spoje. Dítě se pomocí svých smyslů a nervové soustavy postupně připravuje na učení (Poláková, 2019).

2.1 Charakteristika tělesného vývoje dítěte

Tělesný vývoj dítěte probíhá velmi rychle, zejména v prvním roce života, kdy se jeho hmotnost přibližně ztrojnásobí. Do šestého roku dítěte vzroste jeho hmotnost ještě dvakrát. Období předškolního věku je těmito změnami tělesných proporcí charakteristické. Ve třech letech se tělesné rozměry vyznačují kulovitou a velkou hlavou, krátkými končetinami a

kulovitým trupem s vystouplým bříškem. Jde o typickou batolecí postavu. Proporce podobné dospělému dítě postupně získává mezi čtvrtým a šestým rokem, kdy dochází k růstovému spurtu neboli první vytáhlosti. To znamená, že se končetiny prodlužují, trup ztrácí svou kulovitost a hlava se zdá menší v poměru k postavě (Dvořáková, 2009).

„Růst celého těla spočívá v růstu a vývoji kostí, svalů i vnitřních orgánů. Kromě výživy má na stavbu těchto orgánů výrazný vliv pohyb, který je výrazem funkce daných orgánů: stavbu kostí a zároveň jejich pevnost, stavbu svalů a také jejich sílu a pružnost, stavbu i funkčnost srdečně cévního systému, dýchací soustavy, ovlivňuje přeměnu látkovou aj.“ (Dvořáková, 2009, s. 4) Zaměříme-li se na kosti dětí předškolního věku, ty ještě nejsou v tomto období osifikovány, tedy zkostnatělé, což způsobuje vysoký rozsah v kloubech využívaný zejména při sportovním tréninku. Již zmíněný růstový spurt se týká také svalů. I když svaly dětí obsahují více vody a nejsou tak připraveny pro vyšší rozvoj síly, vyvíjí se v tomto období výrazněji větší svalové skupiny, díky nimž sice vznikají předpoklady pro rozvoj hrubé motoriky, ale zároveň tímto rychlým růstem může dojít k funkční disproporci. Sval se tedy může jevit v tomto období ochablý (Dvořáková, 2009). Šimíčková – Čížková (2010) uvádí, že předejit nebezpečí různých ortopedických poruch, jež mohou způsobit právě měkkost a pružnost kostí dítěte, můžeme právě zdravotními cviky.

2.2 Charakteristika psychického a sociálního vývoje dítěte

Předškolní období z pohledu psychologie začíná ve třech letech a končí mezi šestým a sedmým rokem jeho věku. Miklánková (2009) uvádí tři znaky charakteristické pro vnímání dítěte předškolního věku. Prvním je globálnost. Dítě rozvíjí představy, myšlení, nabývá zkušenosti a tím vnímání vyvíjí dál. Charakteristická je subjektivnost. To znamená, že vjemy dítěte jsou ovlivněné, nikoliv reálné. Příkladem toho je nálada dítěte nebo také jeho rozumová úroveň. Třetím charakteristickým znakem je aktivnost ve vnímání. Dítě integruje vnímání a pohybovou aktivitu, činnost i manipulaci. *„V předškolním a především školním věku převažuje nejprve psychomotorika, kdy pohyb je propojen s myšlením a prožíváním, vychází z různých situací, účastní se myšlenková – mentální stránka. Dalším stupněm je sociálně ovlivněná motorika, kdy se jedná o kooperativní pohybové činnosti, spolupráci a komunikaci spojenou s pohybem – sociální vztahy jsou rozhodující.“* (Dvořáková, 2007, s. 38)

Dítě dokáže udržet pozornost pouze na krátkou dobu. Je proto důležité činnosti, které jsou pro něj nepříliš zajímavé, prokládat činnostmi pestřejšími a zábavnými. Přestože se vytvářejí počátky abstraktního myšlení, je stále na nízké úrovni, a tak není divu, že nejlépe si

dítě zapamatuje ukázkou. Vůle dítěte v předškolním věku je na nízké úrovni. Je proto vhodné dítě motivovat pro postupné překonávání překážek, než abychom ho postavili před dlouhodobý cíl, který nedokáže zatím sledovat. Negativním činitelem je v tomto období strach. Výrazně totiž ovlivňuje vědomí i chování dítěte. Jeho projevy mohou být obranné reakce, ale také averze, v tomto případě k vodě (Miklánková, 2007).

První sociální skupinou je pro dítě rodina. Nástup do mateřské školy bývá pro děti většinou náročný. Nastává částečné odloučení od rodinného prostředí a dítě vstupuje mezi ostatní děti, zpočátku neznámé. Matějček (2005, s. 131) píše, že *„na konci třetího roku vidíme, že dítě má už nejen všechny základní lidské charakteristiky, ale že si osvojilo i základní požadavky lidské společnosti. Stalo se svébytnou osobností, neboť získalo vědomí vlastního já.“*. Dochází k výrazným pokrokům od hry k souhře. V druhé polovině třetího roku děti mají společnost rády, ale při hře ji nevyhledávají. To znamená, že si hrají raději vedle sebe, než spolu, zatímco ve třech letech dochází ke spolupráci při hře. Přestože tato souhra nevydrží prozatím dlouho, je tato spolupráce ve hře opěrným bodem do budoucna - pro spolupráci nad úkoly, které budou náročnější, ať už školní či pracovní. Dítě přejímá nové role, které dosud neznalo. Stává se žákem školky, třídy, je kamarádem Aničky i Pepíka, a postupně se dítě také začleňuje do skupiny, v níž musí respektovat určitá pravidla i požadavky (Matějček, 2005).

2.3 Vývoj motoriky dítěte

Miklánková ve své knize zmiňuje výklad Jandy o tom, že *„motorický vývoj probíhá v souvislosti se somatickými a funkčními změnami organismu zráním nervové soustavy člověka. Závisí na struktuře a funkční zralosti nervového aparátu, je vyjádřen stupněm nadání samostatně reagovat na nové situace a je jednou z hlavních komponent, jejichž prostřednictvím osobnost aktivně vstupuje do vzájemných vztahů s okolím.“* (Miklánková, 2007, s. 35)

Vezmeme-li to od začátku, v prvním roce života udělá dítě v oblasti motoriky zásadní posun. Už jen tím, že z novorozence, který pouze ležel, se stane chodící jedinec, jež se vydává poznávat okolí (Bednářová, Šmardová, 2007). Bednářová dále blíže popisuje dovednosti dítěte v této oblasti, od novorozeneckého období, kdy dítě dělá pohyby nohou a rukou nezámyslně k cíli, přes polohu, umožňující pozorovat okolí, uchopování hraček, následně plazení které připravuje dítě na lezení, až po chůzi po jednom roce. Oproti batoleti, které mělo největší radost z vlastního pohybu či z něčeho, co se pohybuje samo (např. míč, autíčka), dítě vstupuje do stádia, kdy se učí ovládat věci, které pohyblivé nejsou. Je značně aktivní, a tak si vlastním úsilím obstará většinu podnětů (Matějček, 2005).

Pohyb se vyvíjí od hlavy dolů a od trupu ke končetinám – od hrubé motoriky k jemné. Pohyb je zprvu celistvý neboli generalizovaný. Postupně se pohyb zpřesňuje a rozlišuje, tedy dochází k diferenciaci pohybu. Až poté je dítě schopné provádět spojené a složitější pohyby – komplexní (Dvořáková, 2007). V předškolním věku se zkvalitňují komplexní pohyby a pohyby končetin se tak dokážou osamostatnit od souhybů těla (Nováková, 2015). Dvořáková (2007) uvádí, že vývoj motoriky probíhá postupně a uvedené typy motoriky se prolínají. V kojeneckém věku je motorika dítěte závislá na neurologickém řízení. Nazýváme ji neuromotorika. Senzomotorika je typická pro období předškolního věku. Dítě je vnímavé, potřebuje motivaci a vzor. V předškolním a zejména ve školním věku se při pohybu zapojuje mentální stránka dítěte, což znamená, že pohyb je propojený s myšlením a prožíváním. Dalším stupněm je motorika sociálně ovlivněná, tedy taková, při níž se komunikace či spolupráce pojí s pohybem (Dvořáková, 2007).

Dítě v předškolním věku ještě není schopno vykonávat složitější pohybové prvky, proto by měl být pohyb řízen tak, aby jej dítě zvládlo a neztrácelo motivaci k tomu jej dělat. Jedná se o pohyb řízený např. při výuce ve školce. Některé mozkové funkce hrubé motoriky v tomto věku teprve dozrávají, a proto je pro dítě snadnější a přirozenější vykonávat fyzické aktivity oproti aktivitám, kde se musí soustředit. Jakákoliv pohybová aktivita, ať už spontánní či řízená, je nezbytnou součástí zdravého vývoje dítěte a je velmi důležité, aby měli předškoláci na pohybové aktivity čas a prostor (Thorová, 2015).

Hrubá motorika, tedy pohyb a cvičení celého těla, dozrává v období mezi třetím a čtvrtým rokem. Od tří let se rozvíjí koordinace a rytmicita pohybu (Nováková, 2015). Rytmická schopnost se projeví schopností zvládnout sled kroků. V období předškolního věku dozrává nervová soustava, která je důležitá pro řízení pohybu. Proto je toto období považováno za nejvhodnější pro motorické učení a učení všeobecně. Mezi základní motorické dovednosti patří nelokomoční, lokomoční a manipulační. Díky těmto dovednostem, kterým se člověk učí přirozeně, se dítě socializuje a poznává své tělo a okolní svět (Dvořáková, 2007).

3 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu rozumíme jako veškerý tělesný pohyb, který je zprostředkovaný kosterním svalstvem (Carpensen, Powell a Christenson 1985 in Mužík, Vlček a kol., 2010). Mezi běžné pohybové aktivity řadíme chůzi, běh, plavání, jízdu na bruslích, apod. Můžeme je rozdělit do dvou skupin - běžné pohybové aktivity, které jsou součástí každodenního života, a

pohybové aktivity charakteru dovednostního, což jsou účelné, plánované, záměrně opakované činnosti, které vyžadují adekvátní prostor, náčiní nebo oblečení (Mužík, Vlček a kol., 2010).

3.1 Význam pohybové aktivity u dětí v předškolním věku

Pro děti předškolního věku je pohyb zcela zásadní a hlavně přirozenou součástí denní aktivity dítěte. Pohyb by měl vycházet z přirozenosti, měl by dětem poskytovat radost. (Křištofič, 2006). Miklánková (2007, s. 5) píše, že „*pro dítě je pohyb nenahraditelným faktorem utváření, potencování i usměrňování vývoje, ale zároveň slouží jako určité kritérium kontroly v průběhu dynamických změn v růstu i obecném vývoji. Obecně je přijímán názor, že existují významné vztahy mezi úrovní pohybové aktivity, tělesnou zdatností a zdravím a že pohybová aktivita představuje nejdůležitější proměnnou ovlivňující tyto kategorie.*“ Dítě předškolního věku je živé a své chování tak projevuje pohybem. Je to potřeba dítěte, kterou spontánně naplňuje. Tato potřeba je individuální a závisí na temperamentu dítěte. Upřednostňována je však spíše dynamická forma pohybu (Dvořáková, 2007). Pozitivnímu rozvoji organismu velmi často chybí dostatek zařazeného pohybu v režimu dítěte. Proto je nutné přirozenou potřebu pohybu a touhu dítěte po pohybu rozvíjet a podporovat (Miklánková, 2007). „*Vhodně zvolené pohybové aktivity, zohledňující věk dítěte co do množství a přiměřenosti, uspokojují přirozenou touhu dítěte po pohybu. Slouží jako prevence neurotických obtíží a vytváří lepší připravenost ke zvládnutí traumatizujících situací, se kterými se v průběhu života dítě setká a k upevnění adaptačních mechanismů dítěte.*“ (Miklánková, 2007, s. 14)

V období předškolního věku získávají děti první pohybové zkušenosti. Je to díky tomu, že se vyvíjí hrubá motorika a také proto, že děti mají neustálou potřebu pohybu (Křištofič, 2006). Významnou roli představuje pohybová aktivita z pohledu psychického vývoje dětí předškolního věku. K získávání zkušeností, poznávání a učení je právě pohybová aktivita nástrojem. Chuť poznávat přináší také vyhledávání rizikových činností, ale i obavu z neznámého, což vyžaduje předvídatelnost dospělého při vedení, případně možný zásah (Miklánková, 2009). Pohybové aktivity vedou k cílům biologické oblasti. Pomocí pohybu dítě poznává a ovládá své tělo, rozvíjí smysly, dále pěstuje zdatnost, osvojuje si motorické dovednosti a poznatky. V oblasti psychiky pohybové činnosti a hry budují a ovlivňují sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěru a rozvíjejí také vůli a odpovědnost (Dvořáková, 2007). Pohybem dítě získává nové zkušenosti, nejen ty fyzické, kterými zdokonaluje své dovednosti a schopnosti, ale také ty emoční a psychické. Dítě zjišťuje, co dělá špatně, co dělá dobře a dokáže přirozeně tyto zkušenosti vyhodnotit. Pro všechny tyto pozitivní aspekty pohybu by měla být snaha ze strany pedagogů, trenérů a především rodičů o maximální podporu k pohybu dětí.

Velmi vhodnou formou pohybových aktivit pro předškolní děti jsou hry. Každé dítě by si mělo osvojovat prvky různých sportovních aktivit a získávat tím základ všestrannosti pro další rozvoj různých pohybových schopností a dovedností, a to především s nástupem do školy, kde je již řízená tělesná výchova. Pokud dítě nenačerpá potřebný arsenál pohybových dovedností a schopností, tak ho to může výrazně limitovat nejen fyzicky, ale i psychicky. Jednoduše řečeno, dítě by mělo zvládat základní pohybové prvky jako je běh, skok, chytání, házení, lezení, kotoul a další jednoduché lokomoční prvky. Před nástupem do školy by se dítě mělo také setkat s některými tělocvičnými prvky, např. žíněnka, žebřiny, lavička, švédská bedna a další. Neméně důležité je zařazení pohybových aktivit venku v letních i zimních měsících, kde se dítě setká s jízdou na kole, bruslením, jízdou na koloběžce a na skateboardu, hraje míčové hry nebo jen spontánně pobíhá s kamarády. Některé sportovní aktivity mají svá specifika a jsou pro osvojení dovedností náročné, nicméně jsou pro děti velmi oblíbené. Jedna z takových aktivit je plavání, při kterém již v předškolním věku můžeme děti naučit, jak se ve vodě chovat a následně je přímo učit plaveckým prvkům (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnaříková, 2016).

3.2 Pohybové schopnosti a dovednosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady k pohybové činnosti. Dvořáková (2007) je rozděluje do dvou skupin, a to na:

1.) Kondiční pohybové schopnosti

Tréninkem se tyto schopnosti sice rychle zlepšují, ale aby se udržela jejich úroveň, je nutné je udržovat, jinak klesnou. Jsou to schopnosti silové, vytrvalostní a částečně také rychlostní a flexibilní.

2.) Koordinační pohybové schopnosti

Pro dosažení výsledku je potřeba déle trénovat. Schopnost se fixuje a poté je uchována napořád. Jsou to schopnosti obratnostní.

Obě tyto skupiny schopností se při sportu kombinují.

„V zájmu zdravého vývoje dítěte je důležité vnímat, jak je dítě při pohybu stabilní, jak udrží rovnováhu, jak je jeho pohyb koordinován, jakou má dítě reakční rychlost, když slyší pokyn, jak se chová při změně činnosti, jak udrží rytmus a jakou má orientaci tělesného schématu (mysl pro vnímání vlastního těla). To vše má totiž vliv na rozvoj schopností nutných nejen pro provozování sportovních aktivit, ale též pro učení.“ (Poláková, 2019, s. 18)

Pohybové dovednosti lze získat pohybovým učením, což je proces v čase. Jeho základem je opakování. Teprve poté, co se činnost opakuje (čímž vznikají svalové pocity),

hovoříme o naučené dovednosti, která může být trvalá. Musíme počítat s tím, že efekt se projevuje postupně. Zpočátku je zlepšení viditelnější, poté je pozvolné. Abychom děti mohli učit novým dovednostem, je potřeba, aby ovládalo základní pohybové stereotypy, tedy přirozené lidské činnosti, které se časem a opakováním zautomatizují. Nejsou však vrozené, ale právě na základě opakování se stanou automatickými. Teprve až když má dítě potřebný základ, můžeme na něm stavět dále. Dítě se tak nesoustředí na činnost jako takovou, nýbrž na její techniku zvládnutí a způsob provedení. Je důležité dělat pohyb technicky správně, byť není dotažen do konce, než s vydařenou výslednou polohou, ale technicky špatným provedením (Křištofič, 2006).

Dvořáková (2007) dělí pohybové dovednosti, tedy naučené pohyby, které lze prakticky realizovat, na:

- diskrétní dovednosti - jsou krátké, rychlé, pohyb je vnímán jako celek a je využívaná nápodoba,
- kontinuální dovednosti - cyklické a opakující se činnosti, při nichž je důležitý rytmus a plynulost,
- sériové dovednosti - spojení diskrétních a kontinuálních činností,
- otevřené dovednosti - užívají se při proměnlivých podmínkách, učí se při pohybu vnímat také okolí,
- zavřené - je využívána při stále stejných podmínkách, děti se musí soustředit pouze na kvalitu činnosti / pohybu.

Poláková uvádí jako jednu z nejdůležitějších dovedností dětí, a to udržení rovnováhy. Právě na tuto dovednost se váže správné držení těla. Pokud totiž dítě nedokáže udržet rovnováhu, znamená to, že nemá dostatečně zralé motorické funkce, nervový systém, ale také nezralost v oblasti řeči (Poláková, 2019).

4 Plavání

Jde o pohybovou činnost, která má lokomoční charakter. K dosažení výkonu je důležité perfektně zvládnout techniku pohybu ve vodním prostředí, tedy plavání a mít plaveckou vytrvalost. Člověka provází plavání jako pohybová dovednost odjakživa. Tuto dovednost lze označit jako neopomenutelnou součást pohybové vzdělanosti každého z nás. Má význam biologický, psychologický a sociální. Plavat může v podstatě každý – štíhlí i obézní, zdatní či

méně zdatní, osoby s tělesnými, mentálními a smyslovými handicapy atd. Výhodou je široké využití této dovednosti. Navíc pro ty, kteří se chtějí věnovat jakýmkoliv aktivitám spojeným s vodním prostředím, je plavání základní podmínkou, bez níž se neobejde (Neuls, Viktorjeník, 2018).

4.1 Pohybová aktivita dětí ve vodním prostředí

Pobyt dítěte ve vodním prostředí je nezbytnou a velice důležitou pohybovou aktivitou každého dítěte. Děti velmi rády tráví čas ve vodě. Rády plavou, rády si ve vodě hrají, a to obzvláště v letních měsících, kdy s nimi rodiče pobývají na dovolené u moře či jiné otevřené vodě nebo na koupalištích. Proto by měl být zájem rodičů i dětí umět se ve vodním prostředí chovat správně. Jinými slovy je velice důležité, aby dítě umělo plavat. Plaváním, rovněž jako dalšími aktivitami, dítě rozvíjí svoji kondici, ale také se učí chápat charakter vody a jak se bezpečně chovat v prostředí vody. Pokud dítě nemá dostatečně osvojené plavecké dovednosti, mohl by pro něj dopadnout pobyt ve vodě doslova fatálně, zvláště tam, kde dítě nedosáhne na dno, nepoužívá plavecké pomůcky nebo je třeba v kalné vodě (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016). Je proto důležité dodržovat základní bezpečnostní zásady:

- vstupovat do vody pouze na místech tomu určených, zkontrolovat hloubku vody a orientační strukturu dna,
- mít jistotu, zda dítě umí plavat - nevěřit pouze prohlášení dětí, ale přesvědčit se o jejich skutečných plaveckých dovednostech,
- kontrola teploty vody - neměla by klesnout pod 20 °C, hrozí prochladnutí a křeče,
- pokud se děti vzájemně potápějí, nesmí se držet pod vodou,
- nenutit děti k tomu, aby šly do vody.

Dodržováním zásad minimalizujeme riziko úrazu (Perič, 2004). Při pobytu ve vodním prostředí na člověka působí několik vlivů - tepelný, mechanický a chemický. Konkrétněji si popíšeme každý z nich.

1. Vliv tepelný: Při výuce plavání se setkáváme s vodou vlažnou. Obecně se doporučuje teplotu vody regulovat podle věku dětí / žáků. Čím jsou děti mladší, tím vyšší teplotu vody mají. Děti předškolního věku by měly mít teplotu vody zhruba okolo 30 °C. Dojde-li k takovému poklesu vody, který způsobí promodráání některých částí těla nebo dokonce vyvolá svalový třes, je nutné okamžitě výuku ukončit.

2. Vliv mechanický: Při ponoření působí na tělo člověka/dítěte hydrostatický tlak vodního sloupce. Ten je daný hloubkou ponoření. V klidové poloze je v plicích stejný tlak, jako nad hladinou, a tak musí dýchací svaly tento tlak při vdechu překonávat. Hydrostatický tlak pozitivně ovlivňuje také funkci oběhového systému.
3. Vliv chemický: Bohužel se v bazénech kvůli desinfekci používají přípravky k tomu určené, které způsobují podráždění oční sliznice, dýchacích cest a pokožky (Neuls, Viktorjeník, 2018).

4.2 Plavání a jeho význam pro děti

Obecně lze říct, že zdravým pohybem dítě nabírá a zvyšuje svoji fyzickou kondici, ale také svoji obranyschopnost vůči nemocem a stresovým vlivům. Stává se tak celkově silnější (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016). Můžeme si uvést také některé fyziologické aspekty, a to:

- „- všestrannost a rovnoměrnost zatěžování svalových skupin a tím předcházení či kompenzaci svalových dysbalancí,*
- zdokonalování svalového tonu díky pravidelnému střídání napětí a uvolnění,*
- posílení posturálních svalů trupu, jejichž sklon k oslabování je jinak příčinou vertebrogenních potíží,*
- odlehčení páteře a dolních končetin při vodorovné poloze těla,*
- stimulace činnosti vnitřních orgánů, především srdce a plic, a následný pozitivní vliv na funkčnost oběhového a dýchacího systému,*
- vhodnost této pohybové aktivity i pro respiračně oslabené nebo částečně či úplně imobilní osoby, a to všech věkových skupin, udržování rozsahu kloubní pohyblivosti i ve vyšším věku,*
- pozitivní působení na rozvoj termoregulačních schopností organismu.“*
(Miklánková, 2007, s. 5).

Plavání je oproti jiným tělocvičným aktivitám výrazně bezpečnější. Jeho velkou výhodou je nejnižší úrazové riziko a výskyt zdravotních potíží. Je důležité cítit se ve vodě dobře a pohybovat se v ní s jistotou. Nejpodstatnější důvod je podle něj bezpečnost, dále zdraví. Plavání jakožto fyzická aktivita pomáhá léčit astmatická onemocnění, bolesti zad a problémy spojené s pohybovým aparátem. Neopomíná také relaxační účinek, jak již bylo zmíněno. Je to dáno tím, že plavání je nejméně traumatizující sportovní činnost. Proto se plavání považuje spolu s chůzí za jediné sportovní aktivity, které nás věkově nelimitují. Od dětství přináší radost

a především upevňuje zdraví, jehož kvalitu zlepšuje ve stáří (Pédroletti, 2007). „*Specifický vliv má plavání na duševní funkce člověka. Přiměřeným drážděním centrální nervové soustavy navozuje vyváženost procesů podráždění a útlumu, a vyvolává tak zklidňující pocity. Plní tedy funkci regenerační a relaxační, a proto patří mezi důležité prostředky při obnově fyzických a psychických sil*“ (Miklánková, 2007, s. 6).

Neméně důležitým významem je zlepšování kardiovaskulárního systému, zvyšování vitální kapacity plic. Plavání celkově velmi pozitivně ovlivňuje dýchání, a to zejména u astmatiků, dále pak pozitivně ovlivňuje srdeční činnost a svalový i kosterní systém. Vzhledem k tomu, že je ve vodě dítě nadlehčováno, je tato aktivita vhodná již od kojeneckého věku a také pro děti s nadváhou. Navíc je to opravdu jedna z mála pohybových aktivit, která není limitována věkem, váhou, psychickým nebo tělesným handicapem (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016).

4.3 Předplavecká příprava

Předplavecká výuka by měla děti seznámit s vodou, aktivitami ve vodním prostředí, odstranit bariéru strachu a docílit tak toho, že se bude dítě přirozeně pohybovat ve vodě na základě vhodně voleného učebního postupu (Neuls, Viktorjeník, 2018). Každé dítě je rozhozené, když se mu přes obličej přelije voda, a to i v případě, že již prochází řízenou plaveckou výukou. Snadno začne zmatkovat a veškeré naučené plavecké prvky jsou v tom zmatku vynulovány. Proto je zásadní, aby dítě skutečně mělo dostatečně osvojené plavecké prvky. Dítě musí jednoznačně vědět, jak se chovat v nečekaných situacích, umět přecházet z mělčí vody do hlubší, umět kontrolovat pohyb ve vodě, vlnění vody nebo jiný pohyb vody. Aby se každé dítě tohle všechno naučilo, musí dojít postupně pravidelnou výukou a rozhodně nemůžeme považovat za plavce to dítě, které uplave „nějak“ pár metrů. Nestačí se jen udržet nad vodou. K takovému výcviku nám slouží plavecké školy, které zajišťují plavecký výcvik jak žákům prvního stupně základních škol, tak i dětem mateřských škol. Absolutně zásadní pro předplaveckou výuku plavání dětí není naučit dítě plavat samo. To bude trvat ještě dlouho, než začne samo plavat. Ale vytvořit kladný vztah k vodě a zbavit jej strachu z vody (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016).

Miklánková (2007) ve své knize užívá pojem „předplavecká příprava“. Je to z toho důvodu, že cílem plavecké výuky dětí předškolního věku není umět plavat, ale adaptovat se na vodní prostředí, jak již bylo zmíněno. Je důležité, aby dítě nemělo strach z vody a vytvářelo si pozitivní vztah k pohybu ve vodním prostředí. Aby dítě bylo připraveno na další stupeň výuky

plavání jako takového, musí zvládat základní plavecké dovednosti jako je dýchání, ponoření, splývání, orientace ve vodě, skok do vody apod. Autorka doporučuje dodržení postupných kroků, konkrétně:

1. odstranění strachu z pohybu ve vodě,
2. nácvik výdechu do vody,
3. nácvik ponoření,
4. nácvik splývání na zádech,
5. nácvik splývání na břiše,
6. nácvik skoku do vody před, později také vzad.

Děti předškolního věku se učí nápodobou, jelikož zatím nejsou schopny pohybové představy a dostatečné myšlenkové abstrakce. Proto je často uplatňován tzv. komplexní postup, což znamená metoda učení v celku. Úkol dětem nejprve představen, předveden a vyučován právě tak, jak by měl v konečné podobě vypadat. Děti by jej měly zvládnout v hrubé podobě. Nepřesnosti v provedení jsou tolerovány. Po dokonalém osvojení pohybového aktu totiž dochází k postupnému zpřesňování, tedy přesně tak, jak je žádoucí (Neuls. Viktorjenik, 2018).

Protože děti v předškolním věku nejsou schopné udržet pozornost dostatečně dlouho, je důležité vyhýbat se dlouhodobým či jednotvárným činnostem. Proto jednoduše střídáme různé formy pohybu. Preferujeme činnosti dynamické oproti statickým. Uspokojíme tak nejen potřeby dítěte, ale také zamezíme jeho prochladnutí. Děti jsou zvědavé, proto veškeré pohybové aktivity dostatečně motivujeme. Neměli bychom opomenout sociální zralost dítěte, která musí dosahovat takové úrovně, aby dítě bylo schopné plnit požadavky, které na něj klade dospělý a také aby dovedlo s ostatními dětmi spolupracovat (Miklánková, 2007). Postupnými kroky se bude dítě zlepšovat. Jeden se naučí plavat dříve, druhý zas později, ale důležité je vytrvat a dbát na pravidelnost výuky. Stejně tak je důležitá osobnost učitele, protože ten svým přístupem dokáže děti zaujmout, bavit a učit. K tomu mu mohou pomáhat hry, plavecké pomůcky nebo jiné zábavné činnosti. Právě vyučující volí správnou a vhodnou metodiku výcviku. Musí vhodně reagovat na situace, které při výcviku běžně vznikají (např. strach z potopení hlavy) a musí si umět v těchto situacích poradit bez toho, aniž by žáka odradil. Učitel by měl pomáhat dětem překonávat překážky, se kterými si samo dítě není schopno svými zkušenostmi poradit. Musí být trpělivý s citlivým přístupem k dětem, protože kladnou odezvu má jen to, co dítě dělá v psychické pohodě a klidu (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016).

5 Hra a její význam v období předškolního věku

Hra je jednou z přirozených aktivit dítěte v tomto období a proto se doporučuje využívat ji v předškolním vzdělávání. „*Hra je pro dítě silnou motivací, která vede k zapojení dítěte do činnosti, aktivitě, řešení zadaného úkolu.*“ (Šmelová, Prášilová, 2018, s. 132) Dítě v předškolním věku věnuje hře převážnou část dne. Prostřednictvím hry se všestranně rozvíjí, přičemž mu poskytuje zábavu a radost. Zároveň hra označuje dosaženou úroveň rozvoje dítěte. Díky hře dítě získává zkušenosti, rozvíjí dovednosti, osvojuje si velké množství nových poznatků a další. „*Hra rozvíjí dítě po stránce tělesné, podněcuje je v oblasti sociální, je významným komunikačním prostředkem. Hra působí blahodárně na jeho duševní rozvoj, který také zrcadlí.*“ (Suchánková, 2014, s. 27). Opravilová (2016) píše, že hra je sice předpokladem budoucího rozvoje, ale nelze počítat s tím, že pokryje to, co získá dítě dalšími činnostmi, a to učitelnými a pracovními. Autorka také dále uvádí dělení her z hlediska psychologického a pedagogického:

- dle schopnosti, které rozvíjejí (smyslové, pohybové, intelektuální, speciální),
- dle typů činnosti (napodobovací, dramatizující, konstruktivní, fiktivní),
- dle místa, kde probíhají (interiérové a exteriérové),
- dle počtu zúčastněných hráčů (individuální, párové, skupinové),
- dle věku (hry kojenců, batolat či předškoláků),
- dle pohlaví (chlapecké a dívčí),
- dle ročních období, lokálních i tradičních zvyků).

Hry didaktické neboli edukativní přispívají k výchovným a vzdělávacím cílům mateřské školy. Jsou to hry, které mají svá pravidla a předem zvolený námět. Můžeme je lišit podle toho, jaká oblast je u dětí rozvíjena (Opravilová, 2016). Suchánková uvádí nejvýznamnější znaky, a to konkrétně:

- spontánnost (přirozené aktivní jednání),
- pocit svobody (hra není nucením),
- zaujetí pro hru (soustředění na hru, nevnímání okolí),
- smysluplnost (hra má cíl),
- pravidla (vedou k sebeovládání, sebekázi),
- uzavřenost, ohraničenost (čas ve hře, čas mimo hru),
- vážnost (fikce je při hře realitou),
- tvořivost,

- opakování,
- radost a uspokojení (Suchánková, 2014).

Hru lze rozlišit jako spontánní, která vychází ze zájmu dítěte a je motivována vnitřně, a řízená, neboli didaktický zacílená činnost, která je motivovaná zvnějšku. Hrou dítě podporuje svůj celkový vývoj a rozvíjí svůj tělesný systém. Hra dítěti zprostředkovává učení. Dítě se kontaktem s ostatními dětmi socializuje. Hra je prostředkem edukace, seberealizace a utváření osobnosti dítěte. S hrou souvisí také potřeby. Dítě totiž díky ní uspokojí velkou část svých potřeb (Suchánková 2014). Rozdělit hry v souvislosti s potřebami a motivací dítěte lze na:

- Hry, které plní funkci učení - motivace vychází z vývojových potřeb
- Hry, které s procesem učení nesouvisí - motivace je různorodá (Severová in Suchánková, 2014).

Každá činnost, kterou dítě koná, jej rozvíjí. Uspokojuje při nich své potřeby a zároveň se jejich prostřednictvím učí. Velkou roli v učení hraje prožitek, díky němuž si dítě lépe pamatuje, více pochopí a dokáže naučené využít dál. Hra je dále považována za podstatnou metodu ve vzdělávání dětí předškolního věku, která je efektivně využívána. Dítě hrou rozvíjí svou psychickou odolnost, sociální dovednosti, sebeobsluhu a samostatnost, matematické představy, řeč a komunikaci, metakognice, prostorové vnímání, sluchové vnímání, zrakové vnímání, myšlení, grafomotoriku a kresbu, jemnou motoriku a v neposlední řadě motoriku hrubou (Suchánková, 2014). Dítě tráví denně až devět hodin hraním si a hra je nepochybně nezbytnou součástí jeho psychického vývoje. V předškolním období dítěte je hra základem všeho učení. Během hry se dítě učí pochopit lidské vztahy, poznává sebe samotného, učí se poznávat různé situace a reagovat na ně. Veškeré to hraní vede dítě k tomu, že získává nové zkušenosti a dovednosti. Zároveň rozvíjí své myšlení i poznávání a tím rozvíjí celkovou osobnost (Horká, Syslová, 2011).

5.1 Hra ve vodním prostředí

Specifické pro pohybovou hru ve vodě je samozřejmě prostředí. Jakmile děti odbourají strach z vody a adaptují se na toto prostředí, přináší jim hra ve vodě spoustu zábavy, při níž získávají nové zkušenosti i plavecké dovednosti. Zároveň podporuje kolektivní hru a komunikaci mezi vrstevníky. K motivaci řízené činnosti ve vodním prostředí využíváme říkadla, básničky, písničky, ale také často plaveckých pomůcek a především hru (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016).

Hry neboli herní činnosti jsou v předplavecké výuce hojně využívány, a to zejména při adaptaci na prostředí vody, ale také při získávání základních plaveckých dovedností. V tomto případě je pojem „hra“ brána trochu jinak. Jde o zábavnou či imitační činnost s prvky hry, kterou můžeme využívat při úvodní části (rušné činnosti), v hlavní části (imitační cvičení) i v závěrečné části výuky (nesleduje cíl, zaměřena na radost z pohybu ve vodě). Je vhodné volit jednoduché hry, jelikož musíme brát ohled na to, že jsou děti rozptýlené vodním prostředím. Hry vybíráme podle věku a úrovně, prostředí a také podle toho, jaký chceme dosáhnout cíl. Z pohledu pedagoga je realizace výuky s hrami náročnější. Musí být maximálně připravený tak, aby byly bezpečné, dále aby nedocházelo ke zbytečnému prodlužování výuky a tím prochladnutí dětí, menší spolupráci nebo dokonce i k negativitě. Proto by měl mít každý vyučující plavání dostatečně obsáhlý zásobník her (Čechovská, 2019). Autorka uvádí možná klasifikační kritéria her:

- bazénové podmínky – hloubka, mělčina, velikost prostoru,
- využití různých pomůcek,
- část lekce – pro úvodní, průpravnou, hlavní, závěrečnou,
- věk – činnost pro děti, mládež, dospělé, seniory,
- úroveň plavecké gramotnosti – začátečníci (stupeň), pokročilí,
- vzdělávací cíl – nácvik, procvičování, rozvoj dovedností, rozvoj schopností, zklidnění, relaxace,
- vyladění psychického stavu,
- motivace k vyšší míře spolupráce, k plnění pohybového úkolu,
- podle nároků na učitele – v přípravě, realizaci.

Smyslem je dětem prostřednictvím her zpestřit výuku a motivovat děti ke spolupráci při zdokonalování plaveckých dovedností (Čechovská, 2019).

Neuls a Viktorjeník (2018) dělí hry z hlediska zaměření na:

- 1.) hry pro seznámení s vodním prostředím,
- 2.) hry pro nácvik splývání,
- 3.) hry pro orientaci ve vodě,
- 4.) hry zaměřené na dýchání do vody.

Přestože nemůže jakákoliv hra plně nahradit frontální výuku, zejména ve vodním prostředí, tak je to velice vhodná a pomůcka jak zpestřit výuku. Samotnou hrou dítě významně rozvíjí svoji kreativitu. Jistým způsobem zapomíná na tu chvíli, kdy se má skutečně soustředit na výuku, a

tak se během her vlastně učí. Jednoduše řečeno, dítě si hraje, ale přitom se učí. Pro děti předškolního věku je hra velmi důležitá, děti si rády hrají a taky vlivem jejich mentálního vývoje je často těžké udržet jejich pozornost delší dobu a možná ještě víc to platí u plavání. Možná tím nejdůležitějším pro výuku plavání předškoláků je to, aby děti byly ve vodě rády a pravidelně, a naší snahou by mělo být vytvoření kladného vztahu k vodě. K tomu by nám měly pomoci hry.

5.2 Struktura plavecké vyučovací jednotky

Struktura plavecké vyučovací jednotky je v podstatě stejná, jako struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy. Odlišnost je v obsahu. Neuls a Viktorjeník (2018) cvičební jednotku dělí na:

1. úvodní část (seznámení s tím, co budou děti v danou hodinu dělat, včetně motivace),
2. průpravná část (samostatná či organizovaná činnost),
3. hlavní část (zopakování již známých pohybových dovedností formou hry za pomoci vhodné motivace a navázat tak plynule na další činnost),
4. závěrečná část (samostatná činnost dětí, skluzavka, skoky do vody, zhodnocení hodiny, případné pochvaly, nástin plánu na další hodinu).

V hlavní části výuky ubývají vhodné volené herní činnosti, zato se více objevují v části úvodní a závěrečné. Hodně pohybových her tvoří upravené hry z běžného prostředí přizpůsobené prostředí vodnímu (Čechovská, 2019). Součástí každé výuky/lekce je rozcvička, která probíhá na suchu. Je potřeba vytvořit výkonnostně stejné skupiny dětí. Na jednoho vyučujícího či lektora připadá maximálně 15 dětí. Ideální ovšem jsou dva lektori, zejména u dětí, které se potřebují na vodní prostředí zadaptovat. Jeden vyučující by tedy měl být s dětmi ve vodě, být jim nápomocí a vzorem, druhý dohlíží seshora i na ostatní děti. Počet dětí ve skupině je daný podle velikosti bazénu. Dbáme na to, aby měly děti kolem sebe dostatek místa.

Ke hrám využíváme také vhodné pomůcky:

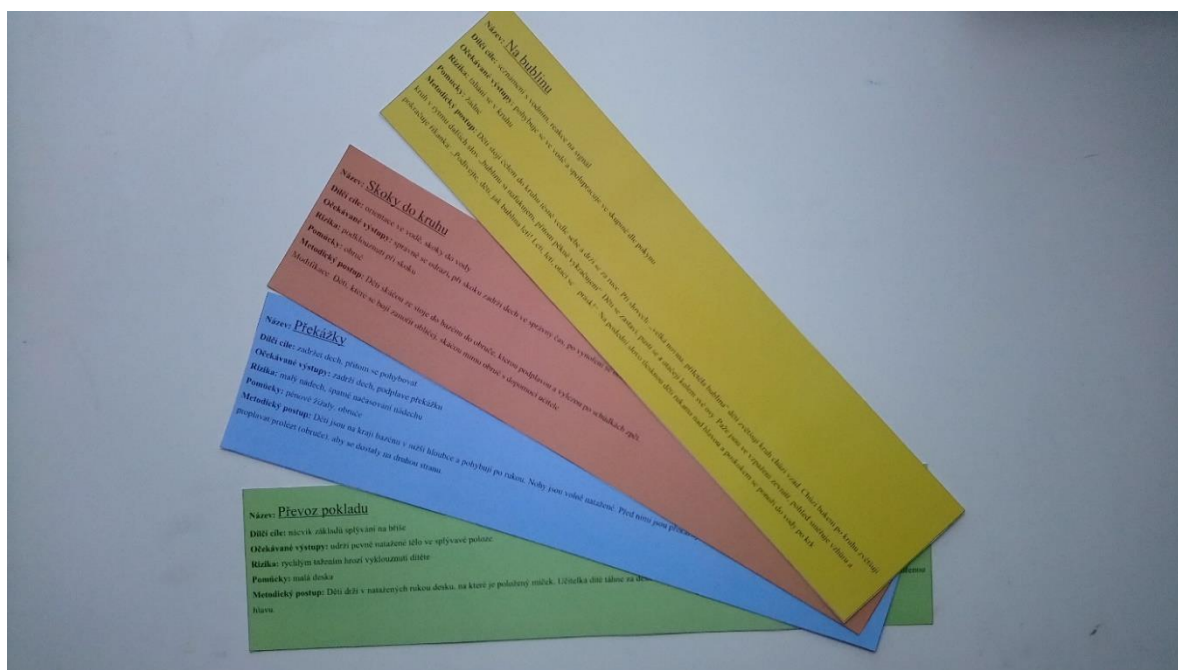
- pěnová vodní žížala
- destička
- velká deska
- nadlehčovací kroužky
- puký
- obruče
- skluzavka

6 Zásobník her

6.1 Cíle

Cílem této práce bylo vytvořit zásobník her vhodných pro předplaveckou výuku dětí předškolního věku. Hry by měly být určeny nejen pro pedagogické pracovníky a trenéry, ale také pro rodiče s dětmi. Hry jsou vybrány na základě dělení z hlediska zaměření podle Neulse a Viktojeníka (2018) - hry pro seznámení s vodním prostředím, hry zaměřené na dýchání do vody, hry k nácviku splývání a v neposlední řadě hry určené pro orientaci ve vodě. Každá kategorie obsahuje deset her, z nichž některé jsou s pomůckami, některé jsou bez pomůcek. Věkově hry nerozlišujeme. Orientačně jsou vhodné pro období předškolního věku, ale samozřejmě musíme v první řadě zohlednit zdatnost dítěte, která je individuální.

Dílčím cílem bylo vytvořit didaktickou pomůcku v podobě kartiček (viz příloha), na kterých jsou uvedené hry metodicky popsány, včetně dílčích cílů, očekávaných kompetencí, možných rizik a také zda jsou s pomůckami či bez (viz. Obrázek 1). Rozlišují se barevně, dle dělení her. Věkově hry nerozlišujeme. Orientačně jsou vhodné pro období předškolního věku, ale samozřejmě v první řadě musíme zohlednit zdatnost dítěte, která je individuální. Využit tyto hry mohou lektoři/učitelé, ale i rodiče s dětmi.



Obrázek 1: Ukázka kartiček s hrami pro předplaveckou výuku dětí předškolního věku

6.2 Hry pro seznámení s vodním prostředím

V úvodu chceme prostřednictvím her zajistit úzký kontakt s vodou, a proto volíme různé rušné činnosti, které jsou v hloubce vody dosahující dítěti po pás, maximálně po prsa. Vlivem odporu vody je pohyb ve vodě jiný. Při výuce plavání musí člověk často měnit polohu těla, což je zejména pro dítě náročné. Dále musíme počítat s kluzkým povrchem a hloubkou vody, která nemusí být po celé ploše bazénu stejná nebo je hloubka vody větší než výška dítěte a proto se dítě nemůže postavit na dno. Voda stříkající do obličeje dítěte nebo zalehnuté uši může být velmi limitující pro udržení pozornosti dítěte, zejména když nemá plavecké vybavení.

1.

Název: Na rybičky a rybáře

Dílčí cíle: seznámení s vodou, adaptace na vodní prostředí, aktivizace organismu

Očekávané výstupy: spolupracuje při hře, spontánně se pohybuje v bazénu

Rizika: nebezpečí úrazu při možném uklouznutí či srážce mezi dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Učitelka či jedno dítě je v roli rybáře. Ten se postaví na jednu stranu bazénu. Ostatní děti jsou rybičky a stojí na protější straně bazénu. Rybář zvolá „rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a rozeběhne se směrem k rybičkám. Má za úkol během cesty na druhou stranu plácnutím pochyťat co nejvíce rybiček. Nesmí se však vracet. Když doběhne na druhou stranu, první kolo končí a jím pochyťané děti/rybičky s ním na druhé kolo vytvoří síť – to znamená, že se chytanou na ruce a děti na obou koncích mají za úkol plácnutím opět pochyťat co nejvíce rybiček. Vyhrává ta rybička, která zůstane volná a při další hře se stává rybářem.

2.

Název: Honzo, vstávej

Dílčí cíle: adaptace na vodní prostředí

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodě, postupně odstraňuje strach z vody, i přes změnu prostředí se soustředí na hru

Rizika: malé rozestupy mezi dětmi mohou způsobit žduchání

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí v řadě vedle sebe a učitelka (popř. jedno dítě) v určité vzdálenosti před nimi říká: „Honzo, vstávej!“. Ostatní odpovídají: „Kolik je hodin?“ a učitelka řekne např.: „dva sloní“ (děti udělají dva velké kroky) nebo „tři mravenčí“ (děti udělají tři drobné kroky). Pohyb (v tomto případě „hodiny“) se určují podle zvířat. Ten, kdo se dostane jako první k mluvčímu, je vítězem a určuje při další hře kroky.

3.

Název: Na bublinu

Dílčí cíle: seznámení s vodním, reakce na signál

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodě a spolupracuje ve skupině dle pokynu

Rizika: tahání se v kruhu

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí čelem do kruhu těsně vedle sebe a drží se za ruce. Při slovech: „velká novina, přiletěla bublina“ děti zvětšují kruh chůzí vzad. Chůzí bokem po kruhu zvětšují kruh v rytmu dalších slov „bublinu si nafukujem, přitom pěkně vykračujem“. Děti se zastaví, pustí se a otáčejí kolem své osy. Paže jsou ve vzpažení zevnitř, pohled směřuje vzhůru a pokračuje říkanka: „Podívejte, děti, jak bublina letí! Letí, letí, otáčí se – prásk!“. Na poslední slovo tlesknou děti rukama nad hlavou a poskokem se ponoří do vody po krk.

4.

Název: Šašek

Dílčí cíle: seznámení s vodím prostředím, protažení těla

Očekávané výstupy: poskakuje a pohybuje se různými způsoby ve vodě, cítí rozdíl pohybu ve vodě (vyšší náročnost vlivem odporu vody) a pohyb přizpůsobí

Rizika: uklouznutí při poskakování, vykopávání

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozestoupeny po ploše bazénu. Učitelka stojící před dětmi cvičí v rytmu říkanky a děti ji napodobují.

Když se tahá za šnůru,

šašek skáče nahoru.

Rozhazuje rukama,

střídavé vzpažování rukou

poskakování na místě

rozhazování rukama

*vykopává nohama,
takhle jede na koni,
nakonec se ukloní.*

vykopávání nohama
náznak jízdy na koni
úklon

5.

Název: Na rybky

Dílčí cíle: seznámení s vodou, pohyb ve vodě

Očekávané výstupy: leze ve vodě na předloktí

Rizika: vdechnutí vody při nedodržení nižší hloubky

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Hra je omezena hloubkou max. 50 cm. Děti jsou v podporu na předloktí ležmo na břiše. Učitelka povídá říkanku, při níž se mezi dětmi pohybuje a naznačuje, že je chytí. To je pro děti důvod ke zrychlení.

*Plave rybka po rybníčku,
nemá žádnou pokladničku.
Kam penízky ukládá?
Na bříško a na záda.*

6.

Název: Na barevná auta

Dílčí cíle: odstranění strachu z vodního prostředí a volný pohyb v něm

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodě všemi směry a pohyb přizpůsobí kluzké zemi

Rizika: srážka mezi dětmi

Pomůcky: nadlehčovací kroužky

Metodický postup: Děti drží v rukou kolečko (volant) a volně se pohybují po ploše bazénu. Ve středu bazénu stojí učitelka a střídavě ukazuje dětem zvedáním nad hlavu praporek zelený a červený. Děti při pohybu sledují učitelku a pohotově reagují na změny optických signálů.

7.

Název: Na honěnou

Dílčí cíle: seznámení s vodním prostředím,

Očekávané výstupy: pohybuje se v prostoru všemi směry

Rizika: uklouznutí, srážka mezi dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Učitelka honí děti, které volně pobíhají/poskakují ve vymezeném prostoru varianta: děti se zachraňují (chycený se ponoří po krk pod vodu, ostatní jej můžou dostat zpět do hry tím, že se k němu ponoří, a výdechem společně zabublají do vody.

8.

Název: Pásla ovečky

Dílčí cíle: seznámení s vodním prostředím, získat přirozený kontakt s vodou

Očekávané výstupy: má radost z pohybu, pohyb přizpůsobí rytmu

Rizika: dráždění očí

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se pohybují ve vázaném kruhu na známou píseň. Na slova „dupy dup, cupy cup“ pleskají dlaněmi o vodu, na slova „seberte se“ vyskočí do vzpažení a ponoří se po krk.

Pásla ovečky v zeleném háječku,

pásla ovečky v černém lese.

Já na ni dupy dupy dup,

ona zas cupy cupy cup.

Houfem ovečky, seberte se všecky,

houfem ovečky, seberte se!

9.

Název: Na kapičky

Dílčí cíle: seznámení s vodou, nácvik znakového kopu

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodorovné poloze, kope nohama

Rizika: sklouznutí pod vodu

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozdělené na okraje bazénu sobě protějších stran. Během říkanky kopnou nataženými nohama a při posledním verši se snaží kopnout co nejvíce.

Dešťové kapičky

dostaly nožičky.

Běhaly po plechu,

Tropily neplechu.

10.

Název: Napodobování zvířat

Dílčí cíle: rozvoj pohybových schopností a dovedností ve vodě

Očekávané výstupy: pohybuje se různými způsoby, v různých polohách, různými částmi těla ve vodním prostředí

Rizika: uklouznutí při poskocích, srážka mezi dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti napodobují zvířata podle jejich typického pohybu.

Had – chůze v zástupu po dně různými směry

Vrabeček – poskoky snožmo v podřepu a ve dřepu

Čáp – chůze s vysokým skrčováním přednožmo, ruce napodobují zobák

Žabka – poskoky ve vzporu dřepmo

Kačenka – v nízké poloze jsou ruce skrčené upažmo a mávají křídly tak, aby voda stříkala.

Medvěd – chůze rozkročmo ve vzpažení poníž

Koník – běh s vysokým skrčováním kolen přednožno

Rak – lezení ve vzporu ležmo nebo chůze v podřepu vzad

Krab – lezení stranou ve vzporu klečmo

6.3 Hry zaměřené na dýchání do vody

Pobyt ve vodním prostředí je velice specifický především tím, že se dítě nemůže nadechnout pod vodou. Musí se naučit zadržet dech. Naučit se správně dýchat do vody je zcela zásadní, protože pod vodou se zkrátka nadechnout nejde. Pod vodou je totiž výdech aktivním dějem, oproti tomu na suchu je výdech dějem pasivním, není potřeba k němu vynakládat úsilí. Platí tedy pravidlo, pokud se má plavec správně nadechnout, tak musí nejdříve také správně vydechnout. Důležité je, aby dítě vydechovalo do vody zároveň pusou i nosem a nezacpávalo si nos při ponoření. Z hlediska bezpečnosti dítěte je nutná znalost správného dýchání do vody (Pédroletti, 2007). Před potápěním/ponořením dítě nejprve adaptujeme na kontakt s vodou v obličeji, a to tak, že ho poléváme po hlavě. Ponoření navazuje na výdech do vody a postupně se děti učí zadržet dech pod vodou. Nejprve jen rychlé potopení na místě a nízké hloubce a později třeba i maximálním zadržení dechu pod vodou - ve statické poloze, i v pohybu (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016).

11.

Název: Horká polévka

Dílčí cíle: nácvik dýchání do vody

Očekávané výstupy: zvládá dlouhý výdech

Rizika: hyperventilace – točení hlavy

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti si kleknou na kolena do vody a imitují vaření polévky. Nakonec ji řádně pofoukají tak, aby na hladině vytvořil důlek.

12.

Název: Lodičky

Dílčí cíle: nácvik dýchání do vody

Očekávané výstupy: cíleně fouká do míčku, zvládá přiměřenou fyziologickou zátěž

Rizika: hyperventilace

Pomůcky: pingpongové míčky

Metodický postup: Pingpongové míčky znázorňující lodičky jsou na hladině vody a cílem dětí je dofoukat míček na určitou vzdálenost.

13.

Název: Traktor

Dílčí cíle: nácvik výdechu do vody

Očekávané výstupy: s ponořeným obličejem vydechuje do vody

Rizika: vdechnutí vody, při obměně (dětí v řadě za sebou) první v řadě táhne příliš rychle

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se drží o okraj bazénu, nohy jsou pokrčené a opřené o stěnu bazénu. Nadechnou se nad hladinou a s výdechem ponoří část obličeje (bradu a pusy). Výdech děti zvukově doprovází, což znázorňuje traktor.

Modifikace: Zdatnější skupina dětí se drží za ramínka za sebou a jdou vpřed v dřepu jako kačenky. Opět provádí nádech a s výdechem ponoří obličej do vody.

14.

Název: Plavba na voru

Dílčí cíle: nácvik výdechu do vody, seznámení se splývací polohou

Očekávané výstupy: s ponořeným obličejem vydechuje do vody

Rizika: stáhnutí dítěte z desky.

Pomůcky: velké plavecké desky

Metodický postup: Dítě leží na straně břicha na velké plavecké desce tak, že hlava přesahuje desku a ruce jsou ve vzpažení. Vyučující táhne dítě za ruce na druhou stranu bazénu. Během toho se dítě na povel nadechne a s výdechem dá obličej do vody. Aby děti neměly tendenci ponořit obličej příliš málo, upozorníme je, aby ponořily i čelo.

Modifikace: Umí-li dítě kopat nohama kraulovým způsobem, na desce neleží, ale drží ji nataženými rukama před sebou. Pod břicho dáme dítěti plavecký pás nebo dvě pěnové vodné žížaly.

15.

Název: Hledání pokladu

Dílčí cíle: zadržet dech

Očekávané výstupy: ponoří celý obličej či hlavu a zadrží na určitou dobu dech

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: plavecké brýle, puky (s obrázky/číslky)

Metodický postup: Puky představující poklady jsou rozprostřeny volně po dně bazénu.

Úkolem dětí je hledat poklad, podívat se na něj seshora, udělat nádech, ponořit se obličejem pod vodu a říct, jaký obrázek na pokladu/puku je.

Modifikace: Pokud je poklad v mírně hlubokém bazénu, můžou se děti pokusit poklad vylovit.

16.

Název: Spadla lžička do kafička

Dílčí cíle: zadržení dechu

Očekávané výstupy: na krátkou dobu se ponoří se zadrženým dechem

Rizika: málo se nadechne

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se drží v kruhu za ruce, poskakují na místě, přitom říkají krátkou říkanku:

„Spadla lžička

do kafička

udělala žbluňk!“.

Na poslední slovo se děti krátce ponoří (s výdechem, bez zacpávání nosu rukou).

17.

Název: Překážky

Dílčí cíle: zadržet dech, přitom se pohybovat

Očekávané výstupy: zadrží dech, podplave překážku

Rizika: malý nádech, špatné načasování nádechu

Pomůcky: pěnové žížaly, obruče

Metodický postup: Děti jsou na kraji bazénu v nižší hloubce a pohybují po rukou. Nohy jsou volně natažené. Před nimi jsou překážky, které se snaží podplavat/podlézt (žížaly) a proplavat/prolézt (obruče), aby se dostaly na druhou stranu.

18.

Název: Pumpy

Dílčí cíle: ponoření obličeje, zahřátí

Očekávané výstupy: se zadrženým dechem ponoří obličej

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozděleny do dvojic. Drží se za ruce. Imitují pumpování, a to tak, že jeden stojí, druhý si dřepne a naopak. Tahle se rytmicky střídají. V dřepu si dítě ponoří obličej.

19.

Název: Slalom v kruhu

Dílčí cíle: zadržet dech

Očekávané výstupy: opakovaně zadrží dech na krátkou dobu

Rizika: přetrhnutí kruhu

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí ve vázaném kruhu, drží se za ruce. Jedno dítě prochází pod pažemi ostatních z kruhu ven a zpět.

20.

Název: Na vypouštění dušiček

Dílčí cíle: dýchání do vody

Očekávané výstupy: dýchají do dlaní

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí volně v bazénku a spojením dlaní naplněných vodou si vytvoří „rybníček“. Společně říkají básničku a při posledních slovech „vypustím první (až pátou) svoji dušičku“ děti ponoří ústa a vydechují do vody.

Já jsem malý vodníček,

mám tady svůj rybníček.

A ze svého hrníčku

vypustím první/druhou/třetí/čtvrtou/pátou svoji dušičku.

6.4 Hry pro nácvik splývání

Děti by se měly naučit správně držet polohu těla ve vodě, mít natažené tělo v lehu na břiše i na zádech, protože právě tyto polohy jsou základním předpokladem k tomu se naučit plavat (Pédroletti, 2007). Děti by se měly odpoutat od pevné země a dostat se tak do vodorovné polohy na prsou i zádech.

21.

Název: Raketa

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy

Očekávané výstupy: pohybuje se ve spolupráci s ostatními dětmi

Rizika: tahání dítěte ve splývavé poloze

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozděleny do dvou řad a vytvoří tak uličku, do níž se vybrané dítě položí v poloze nznak nebo na prsou, může mít ponořený obličej, pokud zvládne. Ostatní děti jej posunují vpřed uchopením za nohy a ruce.

22.

Název: Lod'

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy na zádech

Očekávané výstupy: udrží se ve splývavé poloze na zádech

Rizika: ponoření při neudržení pohybů paží a nohou

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se položí na hladinu na znakovou polohu. Ruce mají připažené, dívají se vzhůru, udržují tělo ve vodorovné poloze s mírnými pohyby paží a nohou.

23.

Název: Svoz korálků

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy

Očekávané výstupy: splývá na břicho s pomůckou

Rizika: přemíra soustředění na míček a neudržení tak splývavé polohy

Pomůcky: malá deska, malé míčky

Metodický postup: Děti si vyloví z převráceného košíku malý míček. Cílem je převést jej na druhou stranu bazénu. Do díry malé desky, kterou drží oběma rukama, položí míček a splývají na druhou stranu.

Modifikace: Děti, které splývání na břicho zvládají bez pomůcek, se při splývání drží pouze balónku.

24.

Název: Spadlá hvězda

Pomůcky: žádné

Dílčí cíle: nácvik splývání

Očekávané výstupy: pozvolna se dostává do splývavé polohy

Rizika: vzájemné kopnutí se

Metodický postup: Děti stojí v těsném kruhu čelem ven a vzpaží ruce. Na povel učitelky se zhluboka nadechnou a zvolna padají natažení vpřed na hladinu a splývají od středu.

25.

Název: Prkno

Pomůcky: velké desky

Dílčí cíle: výdrž ve splývavé poloze, zvládnout správný odraz od stěny

Očekávané výstupy: vydrží ve splývavé poloze, správně se odrazí od stěny

Rizika: špatný odraz, např. z jedné nohy

Metodický postup: Děti rozdělíme na skupiny po třech až čtyřech dětech. Ty si stoupnou ke stěně bazénu, od níž se odrazí oběma pokrčenýma nohama a snaží se splývat co nejdál. Přitom má ruce ve vzpažení.

Modifikace: splývání s deskou či držení se za palec ruky

26.

Název: Převozník

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy

Očekávané výstupy: udrží pevně tělo ve splývavé poloze

Rizika: vyklouznutí dítěte učitelce

Pomůcky: pěnová žízala, popř. plavecký kroužek

Metodický postup: Učitelky jsou v roli převozníků, které si předávají děti, uchopením za krk a pod zadečkem. Děti jsou ve splývavé poloze na zádech. Pod krkem mají pomůcku, jako je např. pěnová žízala nebo plavecký kroužek. Aby dítě udrželo nohy u sebe, mohou jimi držet pěnový piškot.

27.

Název: Plavba na voru

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy, nácvik vydechování do vody

Očekávané výstupy: dítě při splývavé poloze dýchá do vody

Rizika: stáhnutí dítěte z desky

Pomůcky: velké desky, popř. dvě pěnové žízaly

Metodický postup: Dítě leží na straně bříška na velké plavecké desce tak, že hlava přesahuje desku a ruce jsou ve vzpažení. Vyučující táhne dítě za ruce na druhou stranu bazénu. Během toho se dítě na povel nadechne a s výdechem dá obličej do vody. Aby děti neměly tendenci ponořit obličej příliš málo, upozorníme je, aby ponořily i čelo.

Modifikace: Umí-li dítě kopat nohama kraulovým způsobem, na desce neleží, ale drží ji nataženými rukama před sebou. Pod bříško dáme dítěti plavecký pás nebo dvě pěnové vodné žízaly.

28.

Název: Převoz pokladu

Dílčí cíle: nácvik základů splývání na bříše

Očekávané výstupy: udrží pevně natažené tělo ve splývavé poloze

Rizika: rychlým tažením hrozí vyklouznutí dítěte

Pomůcky: malá deska

Metodický postup: Děti drží v natažených rukou desku, na které je položený míček. Učitelka dítě táhne za desku po vodě. Děti musí mít natažené tělo, v dobrém případě také mít ponořenou hlavu.

29.

Název: Kolotoč

Dílčí cíle: nácvik vodorovné polohy na zádech

Očekávané výstupy: udrží se ve splývavé poloze na zádech

Rizika: nevhodné roztočení kruhu (škubání) znemožní splývání

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou ve vázaném kruhu a rozpočítají se na první a druhé. První se položí na znak tak, že nohy směřují do kruhu. Druzí kruh roztočí. Hlava je položená na vodě, paže jsou uvolněné a boky u hladiny.

30.

Název: Medúza

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy na prsou

Očekávané výstupy: odpoutá se od země a položí se do vodorovné polohy na prsa

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti předvádí medúzu a to tak, že se zvolna nadechnou a uvolněně se položí na hrudník. Paže a nohy vidí dolů.

6.5 Hry pro orientaci ve vodě

Téměř každé dítě rádo skáče do vody, ale často z toho plynou různá zranění. Proto by dítě mělo získat zkušenosti i v této činnosti. Během výcviku skoků dítě získává zkušenosti se vzdáleností skoku, učí se odhadovat, v jaké hloubce může skákat, do jakého prostoru doskočit a jak dlouho zadržet dech pod vodou. Celkově se učí orientaci ve vodě i pod vodou (Vlček, Pelcová, Bodišová, Mlnářiková, 2016).

31.

Název: Sbírání korálků

Dílčí cíle: orientace ve vodě

Očekávané výstupy: pohybuje ve v prostoru všemi směry dle pokynů

Rizika: veškerá manipulace s puky je rizikem úrazu

Pomůcky: puky

Metodický postup: Učitelky během říkanky rozmístí po bazénu puky, které pak děti loví.

Princeznička na bále,

poztrácela korále.

Její táta – mocný král

Honzíka si zavolal.

Honzíku, máš na mále,

Seber nám ty korále!

32.

Název: Závodů ve vodě

Dílčí cíle: orientace ve vodě, seznámení se specifickým vodním prostředím

Očekávané výstupy: běží vodou, cítí odpor vody, přizpůsobí pohyb kluzkému dnu

Rizika: uklouznutí, srážka s ostatními dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou na jedné straně bazénu vedle sebe s rozestupy a cílem je vodou „přeběhnout“ na druhou stranu.

Modifikace: Zdatnější skupina dětí běží pozpátku, naopak děti, které se bojí, mohou použít malou desku, které se drží.

33.

Název: Skoky do kruhu

Dílčí cíle: orientace ve vodě, skoky do vody

Očekávané výstupy: správně se odrazí, při skoku zadrží dech ve správný čas, po vynoření se orientuje ve vodě

Rizika: podklouznutí při skoku

Pomůcky: obruč

Metodický postup: Děti skáčou ze stoje a proskočí obruč, kterou podplavou. Následně doplavou k okraji bazénu.

Modifikace: Děti, které se bojí zanořit obličej, skáčou mimo obruč s dopomocí učitele.

34.

Název: Proplouvání tunelem

Dílčí cíle: orientace ve vodě v úzkém prostoru, potápění

Očekávané výstupy: je obratné pod vodou, orientuje se ve vodě

Rizika: nedodržování rozestupů – dítě proplouvají po jednom

Pomůcky: pěnová žízala, kruh (obruč)

Metodický postup: Učitelka vytvoří pomocí pěnové žízaly malý prostor, a to tak, že ji spojí spojkou. Kruh drží učitelka pod hladinou. Úkolem dětí je proplout na druhou stranu.

35.

Název: Hledání pokladu

Dílčí cíle: orientace pod vodou, potápění se

Očekávané výstupy: spontánně se pohybuje ve vodě, orientuje se pod vodou

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: plavecké brýle, puky (s obrázky)

Metodický postup: Puky představující poklady jsou rozprostřené volně po dně bazénu. Úkolem dětí je najít a vylovit poklad.

36.

Název: Lachtani

Dílčí cíle: orientace ve vodě, skákání do vody

Očekávané výstupy: skočí do vody, nemá strach

Rizika: uklouznutí, vdechnutí vody

Pomůcky: žádné, popř. plavací pás

Metodický postup: Děti stojí na okraji bazénu. Učitelka říká krátkou říkanku, při jejímž konci skočí děti po nohách do vody. Doplavou na břeh a hra se opakuje. Děti, které mají prozatím strach z ponoření, mají kolem břicha plavací pás.

Lachtani jsou kluci hraví,

Skákat do vody je baví.

37.

Název: Skok s deskou

Dílčí cíle: skok do vody, přeplavání bazénu, kraulové nohy

Očekávané výstupy: bez strachu skočí do vody, udržuje splývavou polohu, dýchá do vody

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: deska

Metodický postup: Děti skočí do vody s deskou v rukou. Jakmile skočí, položí se do splývavé polohy na břicho a s pomocí kraulových nohou přeplave bazén. Ideálně tam i zpět. Snahou je pravidelný výdech do vody.

38.

Název: Vrtulník

Dílčí cíle: skok do vody, orientace ve vodě

Očekávané výstupy: skočí do vody s obratem o 180 stupňů

Rizika: uklouznutí

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí na břehu bazénu a jejich úkolem je v upažení skočit do vody po nohou s obratem o 180 stupňů.

39.

Název: Skok s úkolem

Dílčí cíle: skok do vody, orientace ve vodě

Očekávané výstupy: skočí do vody s doprovázejícím pohybem těla

Rizika: uklouznutí

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti skáčou do bazénu po nohou vždy s úkolem (např. ruce v bok, tlesknutí, zamávání, ruce spojené za zády, ruce na hlavě, apod.).

40.

Název: Běh po podložkách

Dílčí cíle: pád do vody, orientace ve vodě

Očekávané výstupy: běží po podložkách, nadechne se před pádem do vody

Rizika: uklouznutí, vdechnutí vody

Pomůcky: velké pěnové podložky

Metodický postup: V bazéně jsou dvě – tři velké podložky za sebou. Úkolem dětí je přejít podložky a spadnout/skočit do vody.

7 Závěr

Teoretická část této práce seznamuje s charakteristikou dítěte předškolního věku. To přináší poznatky o vývoji tělesném, sociálním a psychickém, dále popisuje vývoj motoriky, ale také pohybové schopnosti a dovednosti a význam pohybové aktivity, zejména plavání. Východiskem pro tvorbu zásobníku her je právě seznámení se všemi specifiky dítěte předškolního věku. Veškeré tyto poznatky jsou obohacující nejen pro vyučující předplavecké výuky, ale pro všechny, kteří chtějí rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti dětí. Je totiž velice důležité znát jedinečnost dítěte v tomto období. Tato charakteristika napomůže taktéž pro celkové plánování výuky plavání malých dětí.

Hlavním cílem bylo vytvořit zásobník her, což tato práce splnila. Zásobník obsahuje širokou škálu her. To umožňuje výběr hry pro výkonnostně odlišné děti, což je velice důležité. Byť jsou děti přibližně stejně staré, výkonnostně mezi nimi mohou být značné rozdíly. Velký význam vidím také v tom, že jsou zvolené hry tvárné. Znamená to, že je lze různě modifikovat. Tím pádem mohou být využívány více let a neopakují se dokola. Je naplněn také obsah her. Jsou jednoduché na pochopení, snadné na organizaci a především vždy motivované. Dílčím cílem bylo vytvoření didaktické pomůcky v podobě kartiček. Ty jsou odlišné barevně podle zaměření. To umožní snadnou orientaci. Pro finální podobu by byla potřeba kartičky vytisknout, zalaminovat a vystříhnout, popř. udělat v rožku díрку a kompletně je svázat.

Veškeré hry, které jsou uvedeny v práci, jsem chtěla ověřit v praxi. Bohužel pandemická situace a uzavření bazénu mi to nedovolila. Přesto tento zásobník a didaktickou pomůcku vnímám jako přínos do praxe a ověření her tak může být námětem pro mé případné pokračování ve studiu.

8 Souhrn

Bakalářská práce se zabývá přeplaveckou výukou u dětí předškolního věku, prostřednictvím níž se využívá hra k rozvíjení schopností a dovedností ve vodním prostředí. Teoretická část nás seznamuje se specifiky dítěte předškolního věku, popsala význam pohybu v tomto období a také uvedla do her a jejich využití. Tato část práce je východiskem pro část praktickou, tedy zásobník her. Praktická část obsahuje zásobník čtyřiceti her rozdělených do čtyř skupin, které jsou podrobně popsány. Součástí je didaktická pomůcka v podobě barevně rozlišených kartiček. Tento zásobník her je určen nejen instruktorům plavání, ale také vyučujícím mateřských škol, či rodičům se svými dětmi ve výuce plavání nebo při pobytu ve vodním prostředí.

Summary

The bachelor's thesis deals with swimming lessons for preschool children, through which the game is used to develop abilities and skills in the aquatic environment. The theoretical part acquainted us with the specifics of preschool children, described the importance of movement in this period and also introduced the games and their use. This part of the work is the starting point for the practical part, ie the stack of games. The practical part contains a stack of forty games divided into four groups, which are described in detail. It includes a teaching aid in the form of color-coded cards.

This game tray is intended not only for swimming instructors, but also for kindergarten teachers, or parents with their children in swimming lessons or while in a water environment.

9 Seznam použité literatury:

- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1829-0
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Raabe, 2009, 146 s. ISBN 80-86307-27-1
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. 1.vyd. Praha: Raabe, 2014, 164 s., ISBN 978-80-7496-162-5
- HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. 2., noveliz. vyd. Ilustroval Karel PEKÁREK. Praha: Olympia, 1991. ABC sportu. ISBN 80-7033-055-4.
- HORKÁ, Hana a Zora SYSLOVÁ. *Studie k předškolní pedagogice*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5467-7
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Grada, 2005, 184 s. ISBN 80-247-0870-1
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 168 s. ISBN 978-80-224-2331-9
- MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7
- NEULS, Filip, Dušan VIKTORJENÍK, Jiří DUB, Marcin KUNICKI a Zbyněk SVOZIL. *Plavání (teorie didaktika, trénink)*. Druhé (přepracované a doplněné) vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, 115 s. Skripta, ISBN 978-80-244-5419-1
- NOVÁKOVÁ, Tereza. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2
- OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8

- PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8
- PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2
- POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0760-5
- SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0
- ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6
- VLČEK, Petr, Veronika PELCOVÁ, Denisa BODIŠOVÁ and Eva MLNAŘÍKOVÁ. *Vodní pohybové pohádky nejen pro předškoláky*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8413-1

Anotace

Jméno a příjmení	Barbora Kurcík
Katedra	Primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce	Mgr. Zdeněk Rehtík
Rok obhajoby	2021

Název práce	Využití her v plavecké výuce u dětí předškolního věku
Název v angličtině	Use of games in swimming lessons for preschool children
Anotace práce	Bakalářská práce se zabývá využitím her v plavecké výuce u dětí předškolního věku. Teoretická část seznamuje s charakteristikou dítěte předškolního věku, popisuje pohybové schopnosti i dovednosti a objasňuje význam plavání a her pro děti v tomto období. Praktickou část tvoří zásobník her, který je rozdělený podle zaměření a lze jej využít jako vhodnou didaktickou pomůcku díky tomu, že jsou veškeré hry zpracovány do kartiček.
Klíčová slova	dítě předškolního věku, hry, vodní prostředí, přeplavecká příprava, význam plavání
Anotace v angličtině	The bachelor's thesis deals with the use of games in swimming lessons for preschool children. The theoretical part introduces the characteristics of preschool children, describes motor skills and abilities and explains the importance of swimming and games for children in this period. The practical part consists of a game stack, which is divided according to focus and can be used as a suitable teaching aid thanks to the fact that all games are processed into cards.
Klíčová slova v angličtině	preschool child, games, water environment, swimming preparation, importance of swimming
Přílohy vázané k práci	1
Rozsah práce	43 stran
Jazyk práce	český

Přílohy

Na následujících stránkách jsou kartičky s hrami, které mají sloužit jako didaktická pomůcka předplavecké výuky dětí předškolního věku.

Příloha č. 1

- Hry pro seznámení s vodním prostředím

Příloha č. 2

- Hry zaměřené na dýchání do vody

Příloha č. 3

- Hry pro nácvik splývání

Příloha č. 4

- Hry pro orientaci ve vodě

Název: Na rybičky a rybáře

Dílčí cíle: seznámení s vodou, adaptace na vodní prostředí, aktivizace organismu

Očekávané výstupy: spolupracuje při hře, spontánně se pohybuje v bazénu

Rizika: nebezpečí úrazu při možném uklouznutí či srážce mezi dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Učitelka či jedno dítě je v roli rybáře. Ten se postaví na jednu stranu bazénu. Ostatní děti jsou rybičky a stojí na protější straně bazénu. Rybář zvolá „rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a rozeběhne se směrem k rybičkám. Má za úkol během cesty na druhou stranu plácnutím pochyťat co nejvíce rybiček. Nesmí se však vracet. Když doběhne na druhou stranu, první kolo končí a jím pochyťané děti/rybičky s ním na druhé kolo vytvoří síť – to znamená, že se chytanou na ruce a děti na obou koncích mají za úkol plácnutím opět pochyťat co nejvíce rybiček. Vyhrává ta rybička, která zůstane volná a při další hře se stává rybářem.

Název: Honzo, vstávej

Dílčí cíle: adaptace na vodní prostředí

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodě, postupně odstraňuje strach z vody, i přes změnu prostředí se soustředí na hru

Rizika: malé rozestupy mezi dětmi mohou způsobit žduchání

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí v řadě vedle sebe a učitelka (popř. jedno dítě) v určité vzdálenosti před nimi říká: „Honzo, vstávej!“. Ostatní odpovídají: „Kolik je hodin?“ a učitelka řekne např.: „dva sloní“ (děti udělají dva velké kroky) nebo „tři mravenčí“ (děti udělají tři drobné kroky). Pohyb (v tomto případě „hodiny“) se určují podle zvířat. Ten, kdo se dostane jako první k mluvčímu, je vítězem a určuje při další hře kroky.

Název: Na bublinu

Dílčí cíle: seznámení s vodním, reakce na signál

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodě a spolupracuje ve skupině dle pokynu

Rizika: tahání se v kruhu

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí čelem do kruhu těsně vedle sebe a drží se za ruce. Při slovech: „velká novina, přiletěla bublina“ děti zvětšují kruh chůzí vzad. Chůzí bokem po kruhu zvětšují kruh v rytmu dalších slov „bublinu si nafukujem, přitom pěkně vykračujem“. Děti se zastaví, pustí se a otáčejí kolem své osy. Paže jsou ve vzpažení zevnitř, pohled směřuje vzhůru a pokračuje říkanka: „Podívejte, děti, jak bublina letí! Letí, letí, otáčí se – prásk!“. Na poslední slovo tlesknou děti rukama nad hlavou a poskokem se ponoří do vody po krk.

Název: Šašek

Dílčí cíle: seznámení s vodím prostředím, protažení těla

Očekávané výstupy: poskakuje a pohybuje se různými způsoby ve vodě, cítí rozdíl pohybu ve vodě (vyšší náročnost vlivem odporu vody) a pohyb přizpůsobí

Rizika: uklouznutí při poskakování, vykopávání

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozestoupeny po ploše bazénu. Učitelka stojící před dětmi cvičí v rytmu říkanky a děti ji napodobují.

Když se tahá za šnůru (střídavé vzpažování rukou), šašek skáče nahoru (poskakování na místě).

Rozhazuje rukama (rozhazování rukama), vykopává nohama (vykopávání nohama),

takhle jede na koni (náznak jízdy na koni), nakonec se ukloní (úklon).

Název: Na rybky

Dílčí cíle: seznámení s vodou, pohyb ve vodě

Očekávané výstupy: leze ve vodě na předloktí

Rizika: vdechnutí vody při nedodržení nižší hloubky

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Hra je omezena hloubkou max. 50 cm. Děti jsou v podpoře na předloktí ležmo na břiše. Učitelka povídá říkanku, při níž se mezi dětmi pohybuje a naznačuje, že je chytí. To je pro děti důvod ke zrychlení.

*Plave rybka po rybníčku, nemá žádnou pokladničku.
Kam penízky ukládá? Na bříško a na záda.*

Název: Na barevná auta

Dílčí cíle: odstranění strachu z vodního prostředí a volný pohyb v něm

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodě všemi směry a pohyb přizpůsobí kluzké zemi

Rizika: srážka mezi dětmi

Pomůcky: nadlehčovací kroužky

Metodický postup: Děti drží v ruce kolečko (volant) a volně se pohybují po ploše bazénu. Ve středu bazénu stojí učitelka a střídavě ukazuje dětem zvedáním nad hlavu praporek zelený a červený. Děti při pohybu sledují učitelku a pohotově reagují na změny optických signálů.

Název: Na honěnou

Dílčí cíle: seznámení s vodním prostředím,

Očekávané výstupy: pohybuje se v prostoru všemi směry

Rizika: uklouznutí, srážka mezi dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Učitelka honí děti, které volně pobíhají/poskakují ve vymezeném prostoru varianta: děti se zachraňují (chycený se ponoří po krk pod vodu, ostatní jej můžou dostat zpět do hry tím, že se k němu ponoří, a výdechem společně zabublají do vody.

Název: Pásla ovečky

Dílčí cíle: seznámení s vodním prostředím, získat přirozený kontakt s vodou

Očekávané výstupy: má radost z pohybu, pohyb přizpůsobí rytmu

Rizika: dráždění očí

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se pohybují ve vázaném kruhu na známou píseň. Na slova „dupy dup, cupy cup“ pleskají dlaněmi o vodu, na slova „seberte se“ vyskočí do vzpažení a ponoří se po krk.

Pásla ovečky v zeleném háječku, pásla ovečky v černém lese.

Já na ni dupy dupy dup, ona zas cupy cupy cup.

Houfem ovečky, seberte se všecky,

houfem ovečky, seberte se!

Název: Na kapičky

Dílčí cíle: seznámení s vodou, nácvik znakového kopu

Očekávané výstupy: pohybuje se ve vodorovné poloze, kope nohama

Rizika: sklouznutí pod vodu

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozdělené na okraje bazénu sobě protějších stran. Během říkanky kopnou nataženýma nohama a při posledním verši se snaží kopnout co nejvíce.

Dešťové kapičky

dostaly nožičky.

Běhaly po plechu,

Tropily neplechu.

Název: Napodobování zvířat

Dílčí cíle: rozvoj pohybových schopností a dovedností ve vodě

Očekávané výstupy: pohybuje se různými způsoby, v různých polohách, různými částmi těla ve vodním prostředí

Rizika: uklouznutí při poskocích, srážka mezi dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti napodobují zvířata podle jejich typického pohybu.

Had – chůze v zástupu po dně různými směry, Vrabeček – poskoky snožmo v podřepu a ve dřepu

Čáp – chůze s vysokým skrčováním přednožmo, ruce napodobují zobák

Žabka – poskoky ve vzporu dřepmo

Kačenka – v nízké poloze jsou ruce skrčené upažmo a mávají křídly tak, aby voda stříkala.

Medvěd – chůze rozkročmo ve vzpažení poníž, Koník – běh s vysokým skrčováním kolen přednožmo

Rak – lezení ve vzporu ležmo nebo chůze v podřepu vzad, Krab – lezení stranou ve vzporu klečmo

Název: Horká polévka

Dílčí cíle: nácvik dýchání do vody

Očekávané výstupy: zvládá dlouhý výdech

Rizika: hyperventilace – točení hlavy

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti si kleknou na kolena do vody a imitují vaření polévky. Nakonec ji řádně pofoukají tak, aby na hladině vytvořil důlek.

Název: Lodičky

Dílčí cíle: nácvik dýchání do vody

Očekávané výstupy: cíleně fouká do míčku, zvládá přiměřenou fyziologickou zátěž

Rizika: hyperventilace

Pomůcky: pingpongové míčky

Metodický postup: Pingpongové míčky znázorňující lodičky jsou na hladině vody a cílem dětí je dofoukat míček na určitou vzdálenost.

Název: Traktor

Dílčí cíle: nácvik výdechu do vody

Očekávané výstupy: s ponořeným obličejem vydechuje do vody

Rizika: vdechnutí vody, při obměně (děti v řadě za sebou) první v řadě táhne příliš rychle

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se drží o okraj bazénu, nohy jsou pokrčené a opřené o stěnu bazénu. Nadechnou se nad hladinou a s výdechem ponoří část obličeje (bradu a pusu). Výdech děti zvukově doprovází, což znázorňuje traktor.

Modifikace: Zdatnější skupina dětí se drží za ramínka za sebou a jdou vpřed v dřepu jako kačenky. Opět provádí nádech a s výdechem ponoří obličej do vody.

Název: Plavba na voru

Dílčí cíle: nácvik výdechu do vody, seznámení se splývavou polohou

Očekávané výstupy: s ponořeným obličejem vydechuje do vody

Rizika: stáhnutí dítěte z desky.

Pomůcky: velké plavecké desky

Metodický postup: Dítě leží na straně břicha na velké plavecké desce tak, že hlava přesahuje desku a ruce jsou ve vzpažení. Vyučující táhne dítě za ruce na druhou stranu bazénu. Během toho se dítě na povel nadechne a s výdechem dá obličej do vody. Aby děti neměly tendenci ponořit obličej příliš málo, upozorníme je, aby ponořily i čelo.

Modifikace: Umí-li dítě kopat nohama kraulovým způsobem, na desce neleží, ale drží ji nataženýma rukama před sebou. Pod břicho dáme dítěti plavecký pás nebo dvě pěnové vodné žížaly.

Název: Hledání pokladu

Dílčí cíle: zadržet dech

Očekávané výstupy: ponoří celý obličej či hlavu a zadrží na určitou dobu dech

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: plavecké brýle, puky (s obrázky/číslly)

Metodický postup: Puky představující poklady jsou rozprostřené volně po dně bazénu. Úkolem dětí je hledat poklad, podívat se na něj seshora, udělat nádech, ponořit se obličejem pod vodu a říct, jaký obrázek na pokladu/puku je.

Modifikace: Pokud je poklad v mírně hlubokém bazénu, můžou se děti pokusit poklad vylovit.

Název: Spadla lžička do kafíčka

Dílčí cíle: zadržení dechu

Očekávané výstupy: na krátkou dobu se ponoří se zadrženým dechem

Rizika: málo se nadechne

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se drží v kruhu za ruce, poskakují na místě, přitom říkají krátkou říkanku:
„Spadla lžička
do kafíčka
udělala žbluňk!“.

Na poslední slovo se děti krátce ponoří (s výdechem, bez zacpávání nosu rukou).

Název: Překážky

Dílčí cíle: zadržet dech, přitom se pohybovat

Očekávané výstupy: zadrží dech, podplave překážku

Rizika: malý nádech, špatné načasování nádechu

Pomůcky: pěnové žížaly, obruče

Metodický postup: Děti jsou na kraji bazénu v nižší hloubce a pohybují po rukou. Nohy jsou volně natažené. Před nimi jsou překážky, které se snaží podplavat/podlézt (žížaly) a proplavat/prolézt (obruče), aby se dostaly na druhou stranu.

Název: Pumpy

Dílčí cíle: ponoření obličeje, zahřátí

Očekávané výstupy: se zadrženým dechem ponoří obličej

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozděleny do dvojic. Drží se za ruce. Imitují pumpování, a to tak, že jeden stojí, druhý si dřepne a naopak. Tahle se rytmicky střídají. V dřepu si dítě ponoří obličej.

Název: Slalom v kruhu**Dílčí cíle:** zadržet dech**Očekávané výstupy:** opakovaně zadrží dech na krátkou dobu**Rizika:** přetrhnutí kruhu**Pomůcky:** žádné**Metodický postup:** Děti stojí ve vázaném kruhu, drží se za ruce. Jedno dítě prochází pod pažemi ostatních z kruhu ven a zpět.**Název: Na vypouštění dušiček****Dílčí cíle:** dýchání do vody**Očekávané výstupy:** dýchají do dlaní**Rizika:** vdechnutí vody**Pomůcky:** žádné**Metodický postup:** Děti stojí volně v bazénku a spojením dlaní naplněných vodou si vytvoří „rybníček“. Společně říkají básničku a při posledních slovech „vypustím první (až pátou) svoji dušičku“ děti ponoří ústa a vydechují do vody.

Já jsem malý vodníček, mám tady svůj rybníček.

A ze svého hrníčku vypustím první/druhou/třetí/čtvrtou/pátou svoji dušičku.

Název: Raketa

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy

Očekávané výstupy: pohybuje se ve spolupráci s ostatními dětmi

Rizika: tahání dítěte ve splývavé poloze

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou rozděleny do dvou řad a vytvoří tak uličku, do níž se vybrané dítě položí v poloze naznak nebo na prsou, může mít ponořený obličej, pokud zvládne. Ostatní děti jej posunují vpřed uchopením za nohy a ruce.

Název: Lod'

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy na zádech

Očekávané výstupy: udrží se ve splývavé poloze na zádech

Rizika: ponoření při neudržení pohybů paží a nohou

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti se položí na hladinu na znakovou polohu. Ruce mají připažené, dívají se vzhůru, udržují tělo ve vodorovné poloze s mírnými pohyby paží a nohou.

Název: Svoz korálků

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy

Očekávané výstupy: splývá na bříše s pomůckou

Rizika: přemíra soustředění na míček a neudržení tak splývavé polohy

Pomůcky: malá deska, malé míčky

Metodický postup: Děti si vyloví z převráceného košíku malý míček. Cílem je převést jej na druhou stranu bazénu. Do díry malé desky, kterou drží oběma rukama, položí míček a splývají na druhou stranu.

Modifikace: Děti, které splývání na bříše zvládají bez pomůcek, se při splývání drží pouze balónku.

Název: Spadlá hvězda

Pomůcky: žádné

Dílčí cíle: nácvik splývání

Očekávané výstupy: pozvolna se dostává do splývavé polohy

Rizika: vzájemné kopnutí se

Metodický postup: Děti stojí v těsném kruhu čelem ven a vzpaží ruce. Na povel učitelky se zhluboka nadechnou a zvolna padají natažení vpřed na hladinu a splývají od středu.

Název: Prkno

Pomůcky: velké desky

Dílčí cíle: výdrž ve splývavé poloze, zvládnout správný odraz od stěny

Očekávané výstupy: vydrží ve splývavé poloze, správně se odrazí od stěny

Rizika: špatný odraz, např. z jedné nohy

Metodický postup: Děti rozdělíme na skupiny po třech až čtyřech dětech. Ty si stoupnou ke stěně bazénu, od níž se odrazí oběma pokrčenýma nohama a snaží se splývat co nejdál. Přitom má ruce ve vzpažení.

Modifikace: splývání s deskou či držení se za palec ruky

Název: Převozník

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy

Očekávané výstupy: udrží pevně tělo ve splývavé poloze

Rizika: vyklouznutí dítěte učitelce

Pomůcky: pěnová žízala, popř. plavecký kroužek

Metodický postup: Učitelky jsou v roli převozníků, které si předávají děti, uchopením za krk a pod zadečkem. Děti jsou ve splývavé poloze na zádech. Pod krkem mají pomůcku, jako je např. pěnová žízala nebo plavecký kroužek. Aby dítě udrželo nohy u sebe, mohou jimi držet pěnový piškot.

Název: Plavba na voru

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy, nácvik vydechování do vody

Očekávané výstupy: dítě při splývavé poloze dýchá do vody

Rizika: stáhnutí dítěte z desky

Pomůcky: velké desky, popř. dvě pěnové žížaly

Metodický postup: Dítě leží na straně břicha na velké plavecké desce tak, že hlava přesahuje desku a ruce jsou ve vzpažení. Vyučující táhne dítě za ruce na druhou stranu bazénu. Během toho se dítě na povel nadechne a s výdechem dá obličej do vody. Aby děti neměly tendenci ponořit obličej příliš málo, upozorníme je, aby ponořily i čelo.

Modifikace: Umí-li dítě kopat nohama kraulovým způsobem, na desce neleží, ale drží ji nataženýma rukama před sebou. Pod břicho dáme dítěti plavecký pás nebo dvě pěnové vodné žížaly.

Název: Převoz pokladu

Dílčí cíle: nácvik základů splývání na břiše

Očekávané výstupy: udrží pevně natažené tělo ve splývavé poloze

Rizika: rychlým tažením hrozí vyklouznutí dítěte

Pomůcky: malá deska

Metodický postup: Děti drží v natažených rukou desku, na které je položený míček. Učitelka dítě táhne za desku po vodě. Děti musí mít natažené tělo, v dobrém případě také mít ponořenou hlavu.

Název: Kolotoč

Dílčí cíle: nácvik vodorovné polohy na zádech

Očekávané výstupy: udrží se ve splývavé poloze na zádech

Rizika: nevhodné roztočení kruhu (škubání) znemožní splývání

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou ve vázaném kruhu a rozpočítají se na první a druhé. První se položí na znak tak, že nohy směřují do kruhu. Druzí kruh roztočí. Hlava je položená na vodě, paže jsou uvolněné a boky u hladiny.

Název: Medúza

Dílčí cíle: nácvik splývavé polohy na prsou

Očekávané výstupy: odpoutá se od země a položí se do vodorovné polohy na prsa

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti předvádí medúzu a to tak, že se zvolna nadechnou a uvolněně se položí na hrudník. Paže a nohy vidí dolů.

Název: Sbírání korálků

Dílčí cíle: orientace ve vodě

Očekávané výstupy: pohybuje ve v prostoru všemi směry dle pokynů

Rizika: veškerá manipulace s puky je rizikem úrazu

Pomůcky: puky

Metodický postup: Učitelky během říkanky rozmístí po bazénu puky, které pak děti loví.

Princeznička na bále, poztrácela korále.

Její táta – mocný král Honzíka si zavolal.

Honzíku, máš na mále, seber nám ty korále!

Název: Závodý ve vodě

Dílčí cíle: orientace ve vodě, seznámení se specifickým vodním prostředím

Očekávané výstupy: běží vodou, cítí odpor vody, přizpůsobí pohyb kluzkému dnu

Rizika: uklouznutí, srážka s ostatními dětmi

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti jsou na jedné straně bazénu vedle sebe s rozestupy a cílem je vodou „přeběhnout“ na druhou stranu.

Modifikace: Zdatnější skupina dětí běží pozpátku, naopak děti, které se bojí, mohou použít malou desku, které se drží.

Název: Skoky do kruhu

Dílčí cíle: orientace ve vodě, skoky do vody

Očekávané výstupy: správně se odrazí, při skoku zadrží dech ve správný čas, po vynoření se orientuje ve vodě

Rizika: podklouznutí při skoku

Pomůcky: obruč

Metodický postup: Děti skáčou ze stoje a proskočí obruč, kterou podplavou. Následně doplavou k okraji bazénu.

Modifikace: Děti, které se bojí zanořit obličej, skáčou mimo obruč s dopomocí učitele.

Název: Proplouvání tunelem

Dílčí cíle: orientace ve vodě v úzkém prostoru, potápění

Očekávané výstupy: je obratné pod vodou, orientuje se ve vodě

Rizika: nedodržování rozestupů – dítě proplouvají po jednom

Pomůcky: pěnová žízala, kruh (obruč)

Metodický postup: Učitelka vytvoří pomocí pěnové žízaly malý prostor, a to tak, že ji spojí spojkou. Kruh drží učitelka pod hladinou. Úkolem dětí je proplout na druhou stranu.

Název: Hledání pokladu

Dílčí cíle: orientace pod vodou, potápění se

Očekávané výstupy: spontánně se pohybuje ve vodě, orientuje se pod vodou

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: plavecké brýle, puky (s obrázky)

Metodický postup: Puky představující poklady jsou rozprostřené volně po dně bazénu. Úkolem dětí je najít a vylovit poklad.

Název: Lachtani

Dílčí cíle: orientace ve vodě, skákání do vody

Očekávané výstupy: skočí do vody, nemá strach

Rizika: uklouznutí, vdechnutí vody

Pomůcky: žádné, popř. plavací pás

Metodický postup: Děti stojí na okraji bazénu. Učitelka říká krátkou říkanku, při jejímž konci skočí děti po nohách do vody. Doplavou na břeh a hra se opakuje. Děti, které mají prozatím strach z ponoření, mají kolem břicha plavací pás.

*Lachtani jsou kluci hraví,
Skákat do vody je baví*

Název: Skok s deskou

Dílčí cíle: skok do vody, přeplavání bazénu, kraulové nohy

Očekávané výstupy: bez strachu skočí vody, udržuje splývavou polohu, dýchá do vody

Rizika: vdechnutí vody

Pomůcky: deska

Metodický postup: Děti skočí do vody s deskou v rukou. Jakmile skočí, položí se do splývavé polohy na břicho a s pomocí kraulových nohou přeplave bazén. Ideálně tam i zpět. Snahou je pravidelný výdech do vody.

Název: Vrtulník

Dílčí cíle: skok do vody, orientace ve vodě

Očekávané výstupy: skočí do vody s obratem o 180 stupňů

Rizika: uklouznutí

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti stojí na břehu bazénu a jejich úkolem je v upažení skočit do vody po nohou s obratem o 180 stupňů.

Název: Skok s úkolem

Dílčí cíle: skok do vody, orientace ve vodě

Očekávané výstupy: skočí do vody s doprovázejícím pohybem těla

Rizika: uklouznutí

Pomůcky: žádné

Metodický postup: Děti skáčou do bazénu po nohou vždy s úkolem (např. ruce v bok, tlesknutí, zamávání, ruce spojené za zády, ruce na hlavě, apod.)

Název: Běh po podložkách

Dílčí cíle: pád do vody, orientace ve vodě

Očekávané výstupy: běží po podložkách, nadechne se před pádem do vody

Rizika: uklouznutí, vdechnutí vody

Pomůcky: velké pěnové podložky

Metodický postup: V bazéně jsou dvě – tři velké podložky za sebou. Úkolem dětí je přejít podložky a spadnout/skočit do vody