

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 3 let

Diplomová práce
(Bakalářská)

Autor: Kateřina Vlková, Rekreatologie - Pedagogika volného času

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Olomouc 2010

Jméno a příjmení autora: Kateřina Vlková

Název bakalářské práce: Plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 3 let

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá plaváním kojenců a batolat ve věku od 6 měsíce do 3 let. Seznamuje s možnostmi trávení volného času v organizovaném plavání a poukazuje na význam plavání pro děti.

Teoretická část práce se zabývá psychomotorickým vývojem dětí, plaveckými polohami, úchopy, hrami ve vodě i abecedou potápění. Empirická část je zpracována jako příprava projektu plavecké školičky Kačátko a rozplánování samotných výukových lekcí pro začátečníky i pokročilé.

Klíčová slova: děti, voda, vývoj, hra, potápění, pomůcky

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author of Bachelor thesis: Kateřina Vlková

Title of Bachelor thesis: Infant and Toddler Swimming from the age of 6 months up to the age of three years

Department: Department of Anthropology and Social Science

Supervisor: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, PhD.

Year of Bachelor thesis defence: 2010

Abstract:

This Bachelor thesis deals with infant and toddler swimming, from the age of six months up to the age of three years. It also introduces the possibilities of spending leisure time in an organized swimming and points out the importance of swimming for small children.

Theoretical part of the thesis deals with psychomotor development of children, swimming positions, grasps, water games and even a diving alphabet. Empirical part includes a preparation of projection of a swimming school “Kačátko” and a scheduling of individual swim lessons for beginners and advanced.

Key words: children, water, development, game, diving, aids

I agree that this Bachelor thesis is lent within the University library.

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem zpracovala samostatně, pod vedením doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 19. 4. 2010

.....

Děkuji doc. PhDr. Zbyňku Svozilovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále děkuji všem svým malým klientům a jejich rodičům za pomoc a inspiraci.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1	Plavání kojenců a batolat	10
2.2	Význam plavání.....	11
2.3	Psychomotorický vývoj dítěte.....	12
2.4	Základní plavecké polohy a úchopy	17
2.4.1	Polohování.....	17
2.4.2	Hry ve vodě	19
2.5	Abeceda potápění	21
2.6	Plavecké pomůcky.....	25
3	CÍLE PRÁCE.....	27
3.1	Cíle práce	27
3.2	Dílčí cíle práce.....	27
3.3	Výzkumné otázky	27
4	METODIKA	28
4.1	Hygienické opatření.....	30
4.2	Bezpečnostní opatření.....	31
4.3	Zásady pro nacvičování plaveckých dovedností.....	31
4.4	Mediaplanning.....	31
4.5	Materiál a plavecké pomůcky	32
4.6	Úprava vnitřních prostor bazénu	34
4.7	Informativní schůzka pro rodiče.....	34
4.8	Finanční rozvaha	35
4.8.1	Příjmy	35
4.8.2	Výdaje	35
5	VÝSLEDKY	37
5.1	Výukové lekce pro začátečnický ve věku od 6 měsíců	37
5.2	Výukové lekce pro děti pokročilé ve věku od 18 měsíců	52
6	DISKUSE.....	64
7	ZÁVĚR	66
8	SOUHRN.....	68

9	SUMMARY	70
10	REFERENČNÍ SEZNAM	72
11	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	73
12	SEZNAM TABULEK	74
11	SEZNAM PŘÍLOH	74

1 ÚVOD

*„Voda je ohromně příjemný živel,
ze kterého vzešel život.
Snad proto se k němu
každý tak rád vrací.“*

Autor neznámý

Voda nás ve svých různých podobách fascinuje. Jsme k ní přitahováni, i když v nás vzbuzuje respekt. Každé dítě má kladný vztah k vodě, ale ten se dá snadno pokazit. Ať už nejistotou nebo špatnou manipulací, studenou nebo příliš teplou vodou při koupeli. Rodiče mají možnost vztah k vodě u svých dětí ovlivnit od úplných začátků. Vztah rodičů k pohybovým aktivitám ovlivňuje výchovu dítěte. Záleží na nich, zda poskytnou dítěti možnost plavat a pohybovat se ve vodě už od útlého dětství.

Fenoménem dnešní doby je volný čas a jeho využití. Každý jej tráví jinak, dle svých přání a možností. Ale jak vyplnit volný čas malým dětem tak, aby to pro ně bylo zábavou i přínosem? V současné době je velkým trendem plavání s kojencem a batolaty. Plavající děti jsou zdravější než neplavající a také každá chvilka strávená v tak úzkém fyzickém kontaktu rodiče s dítětem stmeluje a upevňuje vazby. Jakákoliv aktivita rodiče s dítětem má nenahraditelný význam pro vzájemný vztah. Je to vítaná pohybová aktivita, a to zejména v tomto kojeneckém a batolecím věku, kdy možnosti dítěte pohybovat se po souši jsou ještě velmi omezené.

Cílem práce je ukázat, jak mohou rodiče s dětmi trávit volný čas. Seznámit s plaváním kojenců a batolat, vysvětlit, že cílem kojeneckého plavání je navodit šťastné pocity a radost z pohybu ve vodě.

V práci se v teoretické části věnuji seznámení s plaváním kojenců a batolat, dále s významem plavání ať už fyzickým, tak psychickým. Také základním plaveckým polohám, úchopům, hrám a abecedě potápění. Empirická část se zabývá přípravou projektu plavecké školičky Kačátko.

V roce 2008 na podzim jsem začala připravovat otevření plavecké školičky Kačátko. Dříve jsem chodila plavat se synem a velmi mě to oslovilo. Později jsem při mateřské dovolené pomáhala jako instruktorka v baby klubu a rozhodla se udělat si instruktorský kurz a založit svou plaveckou školičku.

Začátky pro mě byly dost těžké, zvláště proto, že jsem pořádně nevěděla, co vše k zahájení provozu potřebuji. První kurzy začaly probíhat v únoru 2009 a v současné době to bude na jaře již čtvrtý kurz. Proto se v této práci zabývám realizováním projektu plavecké školičky. Z prvních lekcí jsem byla velmi nervózní, i když jsem měla za sebou půlroční praxi v jiném baby klubu. Nevěděla jsem, jak a co přesně zařadit do výukových lekcí tak, abych děti nepřetěžovala a také se nenudily. Vždy jsem si na prvních pár lekcí chystala přípravy, ale až samotná praxe a zkušenosti s dětmi mi ukázaly, jak správně lekci vést. Proto jsem také v empirické části podrobně zpracovala jednotlivé lekce pro děti začínající s plaváním ve věku od 6 měsíců a pro děti pokročilé v plavání ve věku od 18 měsíců.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Plavání kojenců a batolat

„Voda, stejně jako ostatní živly, nás ve svých různých podobách fascinuje. Jsme k ní přitahováni a zároveň v nás vzbuzuje respekt. Život je od počátku spojen s vodou.“ (Čechovská, 2007, 8).

Jakákoliv aktivita rodiče a dítěte má nenahraditelný význam pro vzájemný vztah. Prostředí ve vodě aktivně a pozitivně podporuje správný vývoj dítěte.

Pod pojmem plavání obecně podle Kiedroňové (1991, 26) rozumíme „pohyb ve vodě vyvolaný účelnými pohyby, jež plavce navíc udržují patřičně nad vodou“.

Přestože způsob lokomoce (pohybu celého těla z místa na místo) kojenců ve vodě se od plavání, jak si je představujeme, liší, nedá se říci, že název „plavání s kojenci“ činnost svým způsobem nevystihuje. Tělíčko se díky specifické hmotnosti na hladině vznáší a „plave jako korek“. Kolem šesti měsíců je schopno splývat na hladině zcela samo, bez opory, nepotřebuje provádět pohyby (Kiedroňová, 1991, 26).

Naším cílem je, aby dítě získalo cit pro vodu a seznámilo se s jejími vlivy. Jakmile děti získávají větší orientaci v prostoru, učíme je současně orientaci ve vodě. (Kiedroňová, 1991).

Plaváním se dítě vrací do prostředí, kde se vyvíjelo a bylo mu dobře, proto má malé dítě i lepší předpoklady pro plavání než dospělý. Plavání napomáhá správnému fyzickému i psychickému vývoji dítěte. Je vítanou pohybovou aktivitou, a to zejména v tomto věku, kdy jsou možnosti dítěte pohybovat se na souši ještě velmi omezené. Dítě si získává kladný vztah k vodě, adaptuje se na nové prostředí a větší plochu vody (Anonymous, 2008).

Podle Čechovské (2007): Rodiče mají možnost vztah k vodě a rozvoj plaveckých dovedností u svých dětí výrazně ovlivňovat od úplných začátků. V nácviu bezpečného zvládnutí vody musíme dětem pomáhat, samy to nezvládnou.

Dítě potřebuje kromě uspokojování biologických potřeb hlavně lásku, péči, starostlivost a kontakt. Kontakt s teplou vodou, která mu obklopuje prakticky celé tělo, je mu velmi příjemný. Voda není jed, proto mu ji máme dopřávat tolik, kolik je mu příjemné.

2.2 Význam plavání

Největší význam kojeneckého plavání je prevence před utonutím.

„Plavání příznivě ovlivňuje řadu tělesných funkcí a základních pohybových vlastností“ (Kiedroňová, 1991, 28).

Vodorovná poloha těla, kdy dítě nemusí překonávat zemskou přitažlivost, odlehčuje podpurný a pohybový aparát, hlavně kosti a klouby. Díky plavání jsou zaměstnávány celé komplexy svalových skupin, a tím se střídá jejich napětí s uvolněním (Hoch, 1980).

Podráždění pokožky chladnou vodou při plavání hraje důležitou úlohu při otužování. Dochází k zúžení cév, snižuje se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla. Následuje zvýšení oběhu krve a lepší prokrvení kůže, což příznivě působí na látkovou výměnu (Kiedroňová, 1991).

Přiměřenou námahou je příznivě ovlivňován také srdeční cévní systém. Vlivem aktivní činnosti dolních končetin ve vodě se zlepšuje střevní peristaltika. Preventivně působí proti zácpě, bolestem břicha a usnadňuje odcházení střevních plynů. Správná technika dýchání při plavání zase zvětšuje u dětí objem plic a zvyšuje jejich vitální kapacitu.

„Průzkumem bylo zjištěno, že plavající děti jsou třikrát méně nemocné než neplavající“ (Kiedroňová, 1991, 29).

Pobyt ve vodě pomáhá dětem upravit do normálu obrácený spánkový režim, kdy dítě v noci bdí a ve dne spí. Také příjemně unavuje a podporuje chuť k jídlu. Pobyt ve vodě dále napomáhá odstranění různých nedostatků a vad držení těla.

Hra dětem umožní získat cit pro pohyb ve vodě, naučí se orientovat v ní, potápět, dýchat do vody, udržet se na hladině v poloze na zádech a splývat.

Pravidelné plavání také podporuje rozvoj vůle, vytrvalosti, kázně, důvěry v sebe samé a hlavně naplňuje radostí. Rodičům i dětem zpestří denní režim a upevňuje psychickou vazbu mezi dítětem a rodičem. Je to první příprava na vstup dítěte do kolektivu. Děti se naučí nenucenou formou říkanky a písničky.

Kojenecké plavání je vhodné pro zdravé kojence i pro některé kojence se zdravotními problémy nebo se zdravotním postižením (Čechovská, 2007).

Dále podle Čechovské (2007) může díky vhodné a šetrné pohybové stimulaci plavání přispět ke zmírnění dopadů zdravotních problémů podporou celkového vývoje

dítěte, a to tělesného, pohybového, psychického i sociálního. Vždy je ovšem nutný individuální přístup podle charakteru postižení a je vhodná i konzultace s lékařem.

2.3 Psychomotorický vývoj dítěte

Hlavní mezníky vývoje

1. dítě ve 3. měsíci v poloze na bříšku udrží hlavu nahoře, leží na předloktí
2. dítě by se mělo v 6 měsících přetočit oboustranně na břicho, pevně zvedá hlavu a je zvednuté na ručičkách
3. dítě by mělo zvládnout chůzi - 1 – 1,5 roku
4. dítě mluví v jednoduchých větách - 1,5 – 2 roky

6. měsíc

V tomto období dítě nenecháváme sedět v kočárku, na klíně ani podepřené. Tlaky působící na páteř a meziobratlové ploténky jsou velké, a pokud dítě nemá dobrou souhru svalstva, může dojít k zakřivení páteře (skolióza, kyfóza, lordóza). Následkem jsou bolesti v oblasti zad v pozdějším věku. Proto dítě neposazujeme, dokud nesedí samo vzpřímeně (Dolínková, 2006).

Dítě se v lehu na bříšku zvedne na jednu ruku, otáčí se z bříška na záda a dává přednost poloze na bříšku. Používá sladěně obě ruce a dokáže si přendávat předmět z jedné ruky do druhé. Hračky už si nestrká jen do úst, ale začíná si s nimi hrát cíleněji.

Dítě si často brouká, vyslovuje samohlásky i souhlásky a začíná je spojovat do slabik. Jestliže si spokojeně hraje, vydává broukavé zvuky (Bacus, 2005).

Pozná se již na fotografii nebo v zrcadle. Aktivně se natahuje po hračkách upoutávajících jeho pozornost. Dokáže rozeznat muže a ženy podle tónu hlasu.

Dítě se ve společnosti cizích lidí může začít bát a propuknout v pláč. Udrží již hrneček s pitím a předměty bere palcem a ukazovákem. V tomto věku již může dítě získat některé zlovyky. Například se v noci často budí, dumlat si palec nebo spát za určitých podmínek (Woolfson, 2004).

7. měsíc

Dítě tráví většinu času v poloze na bříšku, pevně se opírá o ruce a vysoko zvedá hlavu i hrudník. Dokáže již zvedat jednu ruku za hračkou a houpat se na kolínkách. Dítě si dává často nohy k ústům a dumlá si palec. Dokáže již uchopit do každé ruky jednu hračku, učí se je různě obracet. Začíná tleskat rukama „paci, paci, pacičky“ (Bacus, 2005).

Nepostavujeme dítě ani jej nevodíme za ruce dříve, než se samo postaví. Svalovou souhru dítě získá plížením a lezením po čtyřech. Některé děti jsou psychicky vývojově dál než pohybově a snaží se donutit rodiče, aby je nechali pozorovat svět kolem sebe ze stoje. Nepodřizujeme se jejich přání, poškodili bychom je (Dolínková, 2006).

Dítě často žvatlá slabiky, které by rodiče měli po něm opakovat, aby se rozvíjela řeč. Již chápe hru na schovávanou za plínkou. Radostně reaguje na členy rodiny, začíná být zdrženlivé k cizím lidem. Rukama zkoumá svůj obličej i tváře jiných lidí. Velmi dobře si uvědomuje slovní pochvalu a nadšení a chápe již pevně pronesené „ne“. Dovede upoutat pozornost, jakmile se nudí. Rozzlobí se, jestliže přerušíme některou z jeho činností. Líbí se mu známé prostředí, v němž probíhají rutinní činnosti, jako je koupání a ukládání k spánku (Woolfson, 2004).

8. měsíc

Dítě se již plazí po břiše, houpe na kolínkách a začíná lézt. Dokáže se samo posadit. Pro zdravý rozvoj páteře, svalstva a celkový motorický vývoj je důležité, aby dříve lezlo než sedělo (Bacus, 2005).

Dokáže uchopit i menší předměty palcem a ukazovákem, dává hračku do jiné hračky. Začíná na sebe upozorňovat jako osobnost, snaží se obejít zákaz, prosadit si svou. Odhazuje hračky do prostoru, hraje si s více hračkami najednou, hledá schovaný předmět. Je vzhůru delší dobu a může mu stačit již jen jeden spánek během dne.

Opakuje zdvojené slabiky, pokouší se napodobovat zvuky a jednoduché činnosti, např. mávání. Chápe hru „berany, berany, duc“.

V osmém měsíci se může projevovat separační úzkost, strach z cizích lidí a nových aktivit. Je to nejméně vhodné období pro začátek plavání (Woolfson, 2004).

9. měsíc

Je to období první vertikalizace, dítě se postaví u nábytku, přešlapuje, udělá podřep, předklon a opět se vzpřímí. Lezením se pohodlně přemísťuje po místnosti, dovede se otočit. Zajímá ho lezení po schodech nahoru.

Pohyby rukou jsou koordinovanější, umí postavit věž ze dvou kostek. Pečlivě zkoumá své okolí a věnuje pozornost drobným detailům. Je schopné ukázat na předmět, který chce. Pokouší se prosazovat svá přání, nedokáže odhadnout nebezpečí. Poznává již své oblečení, hračku a označí blízké osoby. Dotýká se detailů na hračce, bouchá hračkami o sebe, líbí se mu hračky, které vydávají zvuky. Dítě si rádo prohlíží knížky, směje se písničkám a říkankám (Bacus, 2005).

Je také zvědavé na jiné děti, které jsou stejně staré. Začíná používat v řeči různou hlasitost, používá zvuky tvořené dvěma slabikami, nejčastěji „tata“ a „mama“. Dítě dokáže již porozumět jednoduchým pokynům, např. „pojď sem“ (Woolfson, 2004).

10. měsíc

Dítě leze a vstává, stojí u nábytku a umí se sehnout pro hračku, začíná chodit kolem nábytku.

Dokáže rozlišit pochvalu a pokárání. Zajímají jej hračky, které do sebe zapadají a zasouvají se. Rádo si hraje s hračkami, které se pohybují po podlaze. S oblibou zkoumá obsah krabic a tašek. Bez obtíží hází hračky do krabice, přendává z místa na místo, rádo opakuje činnosti, např. „vaří jako maminka“. Do jedné ruky umí uchopit dvě malé kostky, může začít preferovat jednu ruku. Je zde již jasná opozice palce (Bacus, 2005).

Používá v řeči zdvojené slabiky a pasivně rozumí většímu množství slov. Povídá do rytmu řeči, ale slova nedávají smysl. Pohybuje tělem v rytmu hudby.

Dítě projevuje lásku mazlením, které také rádo přijímá. V neznámém prostředí může zneklidnět a bát se (Woolfson, 2004).

11. měsíc

Dítě se hbitě pohybuje po místnosti a přidržuje se nábytku. Dokáže se sklonit k nějakému předmětu na podlaze, stát při tom a přidržovat se opory, překračovat nízké překážky. Ukazuje, kde má ruku a nohu, rozumí pochvale, opakuje činnost, aby bylo znovu pochváleno. Umí se soustředit na určitou činnost po dobu alespoň jedné minuty. Rádo vhadzuje předměty do krabic, plní nádoby, zastrkuje klíče a otvírá a zavírá

zásuvky. Baví jej vozit hračku na provázku za sebou. Má již dobrou koordinaci palce a ukazováku, umí otáčet stránky v knize. Přestává dávat vše do úst (Bacus, 2005).

Velmi pozorně naslouchá, poslechne jednoduché příkazy, podle názvu ukáže v knížce obrázek. Rozumí stále většímu počtu slov, používá slabiky, které dávají smysl, ale příležitostně pronáší slova, která smysl nedávají. Rádo si hraje s hudebními hračkami, pokouší se vydávat vlastní zvuky.

Dítě pociťuje frustraci, jakmile je blokováno jeho přání. Velmi rychle střídá dobrou náladu se špatnou. Upřeně se dívá na jiné děti, ale nenavazuje s nimi kontakt. Má úzký vztah s rodiči, hledá u nich ochranu. V prostředí s neznámými lidmi může pociťovat úzkost a strach. Dítě se v tomto věku velmi rádo mazlí (Woolfson, 2004).

12. měsíc

Dítě chodí bezpečně vedeno za ruku a objevují se první pokusy o chůzi bez opory. Více si důvěřuje při lezení po schodech nahoru. Lépe kontroluje své tělo, když se spouští ze stoje na zem. Výborně leze po rukou a po kolenou. Začíná používat samo lžiči. Postaví z kostek věž, jednoduché předměty dokáže zasouvat do příslušných otvorů. Zřetelněji se projevuje preference jedné ruky a může být schopno udělat na papíře tužkou čáru. Velmi rádo si hraje s vodou a umí ji vylévat. Potřebuje méně spánku a může být vzhůru asi 11 hodin denně. Kolem 12. měsíce začíná první období vzdoru.

Dítě dokáže vyslovit jedno až pět smysluplných slov. Reaguje na jednoduché výzvy, rozumí zákazu a rádo napodobuje různé činnosti, například vaření. Soustředěně si hraje, reaguje na svoje jméno a začíná mít smysl pro humor. Rádo poslouchá melodie a písničky, rytmus říkanek a prohlíží si obrázky v knížce (Woolfson, 2004).

Má rádo společnost dětí stejného věku, ale aktivněji si hraje se starším dítětem. Dává přednost hře s dítětem stejného pohlaví. Má obrovskou důvěru ve vlastní schopnosti a je stále více frustrováno, jestliže zjistí, že nemůže dosáhnout svých cílů.

U dítěte je důležitý vývoj vyšších sociálních citů - pohladí matku, začíná chápat, když někdo jiný prožívá bolest, soucítí s ním. Dovede být něžné k hračkám i k jiným dětem (Bacus, 2005).

1-3 roky

Charakteristickým znakem tohoto období je osamostatnění a uvolnění vazeb, expanze do širšího světa. Rozvíjí se samostatná lokomoce. Dítě začíná zvládat vlastní tělo. U dětí od jednoho do tří let ještě dozrávají nervové dráhy, upevňuje se svalová souhra a zdokonaluje se rovnováha ve všech polohách. Ke správnému vývoji je nutné, aby centrální nervová soustava dítěte byla neustále zásobována podněty ze svalů, šlach, kloubů i z kůže. Dítě zvládá hygienické návyky (Dolínková, 2006).

Rozvíjí se symbolické myšlení, dítě chápe trvalost objektu a má potřebu jej pojmenovat. Začíná symbolická hra, dítě má potřebu odpoutávat se od reality, předměty zastupují něco jiného. Rádo napodobuje činnosti, potřebuje verbální model, kterým je dospělý. Kolem druhého roku mluví dítě v jednoduchých větách. Používá pasivní slovník (slova, kterým dítě rozumí) a aktivní slovník (slova, která dítě aktivně používá).

Důležitý je rozvoj vlastní identity. Dítě si osvojuje normy a pravidla chování. Často klade otázku „Co je to?“ a později „Proč je to?“ (Woolfson, 2004).

2.4 Základní plavecké polohy a úchopy

Podle Čechovské (2007) můžeme činnosti ve vodě rozlišit podle dynamiky pohybu na statické polohování na zádech, na prsou, ve svislé poloze. Dále na dynamické polohování, v různých polohách může jít o pohupování, náklony, promáchnutí, pohyb a tažení.

Důležitou podmínkou vedení ve vodě je udržování neustálého zrakového kontaktu rodiče s dítětem. Také bohatý slovní kontakt, povzbuzování, písničky, říkadla jsou pro děti motivující. Důležité je dodržovat plynulost při změnách poloh, aktivovat pohyb končetin, hlídat přechody mezi jednotlivými cvičeními bez prostojů, tak aby dítě neprochládalo a neztratilo zájem o činnost ve vodě (Čechovská, 2007).

Základní polohou pro vstup rodiče s kojencem do bazénu je poloha klubíčko. Je to zároveň odpočinková poloha i pro větší dítě. Rodič drží jednou rukou kojence za temínko, druhá ruka je roztažená pod zadečkem a palec této ruky jistí úchop v tříse. Bradíčka je u hrudníčku, oči přibližně ve výšce chodidel. Tato poloha imituje polohu děložní. Ve vodě je tělíčko v této poloze zanořené až po bradičku.

2.4.1 Polohování

Základní rozdělení plaveckého polohování podle Čechovské (2007)

1. Polohování na zádech. Při vznášení a splývavé poloze na zádech se snažíme upoutat pozornost dítěte výrazem obličeje a gestikulací, aby se neotáčelo k silnějším podnětům z okolí.
 - Znaková poloha 1 - dítě držíme oběma rukama, jedna je pod hlavičkou a druhá pod zadečkem. Rodič stojí ze strany, jednou rukou nadlehčuje dítě v týlní oblasti a druhou rukou v oblasti křížové. Dítě se snažíme držet co nejvíce ponořené do vody, nad vodou je jen obličejová část. Je to základní poloha, která navozuje pocit bezpečí, je základem pro splývavou znakovou polohu.
 - Znaková poloha 2 – dítě držíme pod hlavičkou a za bradičku. Rodič dítěti nadlehčuje rukou hlavičku v týlní oblasti a druhou rukou dává dopomoc držení za bradičku. Poloha rozvíjí rovnováhu, pomáhá nácviku samostatného vznášení.

- Znaková poloha 3 – dítě držíme oběma rukama v týlní oblasti. Rodič stojí za hlavou dítěte, naklání se nad něj, kontroluje obličej dítěte a prsty má rozložené pod hlavičkou, palce se lehce opírají o tváře dítěte.
 - Znaková poloha 4 – dítě držíme oběma rukama v pase. Rodič stojí čelem k dítěti, fixuje jej pohledem, aby byla zachována splývavá poloha. Poloha umožňuje samostatné držení hlavy, optimální potopení, uvolnění a aktivaci paží. Je to stabilizace znakové polohy s minimálním jištěním.
 - Znaková poloha 5 – dítě držíme oběma rukama za kyčle. Rodič je čelem k dítěti, drží dítě přes kyčle, tím brání přednožování. Hlavička se nesmí předklánět ani zaklánět, trup nesmí být „v luku“. Končetiny jsou pod vodou a paže jsou uvolněné. U této polohy využíváme samostatného držení hlavy, optimálního potopení a uvolnění a aktivace paží.
2. Polohování na prsou. Poloha na bříšku je aktivní polohou pro nácvik potápění a pro rozvoj pohybů dolními končetinami. Děti ji přijímají velmi dobře, umožňuje jim zrakovou kontrolu prostředí, s dítětem můžeme rozmlouvat, motivovat, chválit a činnosti rytmizovat.
- Poloha na prsou 1 – dítě držíme oběma rukama, dlaň s roztaženými prsty je pod hrudníčkem a palcem podpíráme bradu tak, aby ústa byla těsně nad hladinou. Je to základní poloha, rodič může kontrolovat ústa dítěte nad vodou.
 - Poloha na prsou 2 – dítě držíme za ramínko. Rodič uchopí vzdálenější ramínko dítěte, brada spočívá na jeho zápěstí.
 - Poloha na prsou 3 – dítě držíme oběma rukama za hrudník. Rodič má dítě vedle sebe u boku, obě ruce pevně ze stran drží hrudník. Palce jsou svrchu na zádech, ostatní prsty jdou ze stran na hrudník dítěte. Poloha umožňuje samostatné držení hlavičky, dobré vyvážení polohy na prsou a bezpečnou zrakovou kontrolu úst nad vodou.
 - Poloha na prsou 4 – dítě držíme jednou rukou. Rodič drží hlavičku nad hladinou pomocí ukazováku a prostředníku pod bradou dítěte, palec je mimo obličej a ostatní prsty podpírají hrudník. Poloha umožňuje samostatné držení hlavičky, je to poloha vhodná pro nácvik potápění.

3. Vertikální polohování. Svislou polohu zařazujeme až po vertikalizaci dítěte na suchu.
 - Držení s podporou hlavičky. Rodič má dítě zády k sobě, ruku s rozevřenými prsty má rozloženou přes záda až zadeček a druhá ruka je rozevřena přes hrudník až břicho, hlavičku zepředu jistí rodič předloktím palcové strany.
 - Držení dítěte za hrudník čelem nebo zády k sobě. Rodič drží dítě zády k sobě nebo obličejem k sobě oběma rukama kolem hrudníku a přes paže u ramínek.

2.4.2 Hry ve vodě

Hry zařazujeme postupně podle věku a schopností dítěte. Instruktor předvádí cviky na panence. Všechny tyto polohové hry doplňujeme říkankami a písničkami, vždy stejnými. Pro dítě je dobrý stereotyp, po čase se naučí, že na konkrétní básničku následuje konkrétní cvik. Vše můžeme dle potřeby obměňovat a doplňovat o plavecké pomůcky. Pohyby provádíme klidně a pomalu za doprovodu říkadel a písniček, které vyjadřují pohybový obsah textu. Dítě by mělo být uvolněné, náročnost a délku cvičení přizpůsobujeme možnostem dítěte (Čechovská, 2007).

Při polohování ve vodě se dítě učí vnímat vlastní tělo ve vodě v klidu a za pohybu a také jednotlivé části těla.

„Rodič drží dítě jistým úchopem podle potřeby přes hrudník, v podpaží, kolem ramínek, v poloze na prsou a na boku je brada dítěte zalitá vodou, v poloze na zádech a na boku obličejová část nad vodou, uši zalité vodou“ (Čechovská, 2007, 103).

Příklad cviků: „Máchání prádla“: Rodič dítě drží oběma rukama v podpaží obličejem k sobě. Střídavě je pokládá na břicho a na záda, doprava a doleva. V poloze na břichu táhneme dítě rychleji a v poloze na zádech co nejpomaleji. „Zvony“ : Rodič dítě drží oběma rukama v podpaží ve svislé poloze. Střídavě je naklání do stran s rotací na záda téměř do vodorovné polohy. Je to pohyb z ouška na ouško. „Berany-berany-duc“ : Rodič drží dítě ve svislé poloze zády k sobě. Pohyb provádí celá skupinka směrem do středu a zpět (Kiedroňová, 1991).

Pohupování, kolébání nebo dynamičtější pohyb nahoru a dolů může být spojováno s potopením úst i hlavy. Rodič drží jistým úchopem dítě za hrudník nebo pod

rameny, brada je u hladiny nebo výše, ústa nad vodou. Rychlost pohybu můžeme měnit, vyhazování, zachytávání, pohupování je spojeno s krátkým potopením úst i celé hlavy (Čechovská, 2007).

Příklad cviku: „Hopsání“: Rodič dítě drží oběma rukama v podpaží obličejem k sobě ve svislé poloze. Nejdříve hopsáme pomalu, později zrychlujeme a kombinujeme s potápěním.

Tažení dítěte vodou je průprava pro dynamické splývání. Obměny mohou být sbalená, splývavá uvolněná nebo zpevněná poloha. Rodič drží jistým úchopem dítě za hrudník, v poloze na prsou je brada těsně u hladiny. V poloze na zádech je hlava prodloužením trupu a uši jsou ve vodě (Čechovská, 2007).

Příklad cviku: „Had“: Úchop může být na zádech a nebo v poloze na bříšku. V poloze na zádech je dítě hlavičkou natočeno k rodiči, ruce dospělého jsou natažené, dlaně roztaženy pod zádičky a palce jsou rozloženy podél krčku dítěte. V poloze na bříšku držíme dítě nataženýma rukama zanořenýma až po ramena ve vodě v podpaží, obličejem k sobě. V obou polohách táhneme dítě za sebou, couváme a napodobujeme hadí pohyb. Poloha na bříšku je vhodná i pro potápění.

Cviky pro rozvoj pocitu vody. Rodiče uchopí dítě do klubíčka a zády se opírají o stěnu bazénu. Procvičují s dětmi ruce a nohy nad i pod vodou. Děti s rodiči zkouší vztlak a odpor vody.

„Mezi základní plavecké dovednosti patří také výdechy do hladiny, u batolat samostatné potopení úst, obličej, hlavy, rozvoj rovnováhy, přetáčení a orientace ve vodě“ (Čechovská, 2007).

2.5 Abeceda potápění

Jde o skupinu prvků seřazených od nejjednodušších po složitější, které můžeme začít cvičit od prvního seznámení dítěte s vodou. Rychlost postupu je individuální a určuje ji dítě samo podle způsobu reakce na předchozí prvek. Další prvek zařazujeme vždy až po zopakování prvků již zvládnutých.

„Podstatou abecedy potápění je vytvoření podmíněného reflexu – zatajení dechu před potopením na určitý signál. Signálem může být „ááá šup“, „ááá hop“ aj. Zvuk „ááá“ je signálem pro dítě a „šup“ pro nás, že máme prvek provést“ (Kiedroňová, 1991, 76).

Signál musíme vyslovovat stále stejný, je důležitá hlavně intonace. Mezi vyslovením oslovení, signálem a provedením prvku chvíli vyčkáme, aby dítě stačilo reagovat. Po určité době začne dítě už při oslovení zatajovat dech, popřípadě zavírat ústa a oči. Tuto reakci nezneužíváme, abychom nezpůsobili zánik vytvořeného reflexu. Musí platit, že po oslovení a vyřčení signálu musí přijít voda, buď otření obličeje vodou, polití vodou nebo potopení.

Prvek A

Základním prvkem abecedy potápění je otírání obličeje dítěte směrem od čela přes kořen nosu. Zpočátku otíráme jen mokrou rukou, časem nabíráme do dlaně více vody (Kiedroňová, 1991).

Prvek opakujeme několikrát během lekce. Maminky musí nacvičovat s dětmi i doma, a to několikrát za den u umyvadla nebo jako součást koupání, a to po dobu minimálně jednoho týdne. Prvek provedeme tímto způsobem – oslovení dítěte jménem, „ááá šup“, napočítáme do dvou a otřeme obličej mokrou rukou.

Prvek B

Druhý prvek abecedy potápění je polévání obličeje dítěte kapkami vody.

Vodu do dlaně nabíráme a přivádíme vždy z boku hlavičky, ne ze předu, abychom dítě nepolekali stříknutím do obličeje a také u něj nevytvářeli vizuální signál. Zpočátku kapky vody hned jemně, jakoby pohlazením setřeme rukou od kořene nosu k bradě, ale postupně od utírání upouštíme (Kiedroňová, 1991).

Rychlost přechodu od otírání obličeje po ponechání mokrého obličeje závisí na reakci dítěte a je zcela individuální. Tento prvek opět maminky s dětmi nacvičují doma u umyvadla nebo jako součást koupání.

Prvek C

Třetí prvek zařadíme, až pokud si dítě zcela zvyklo na polévání obličeje kapkami vody bez následného otření.

Prvek C spočívá v tom, že polévání obličeje rukou nahradíme poléváním kelímkem. Do kelímku nabereme vodu, kelímkem přiblížíme z boku, dítě oslovíme, „ááá šup“ a vodu nalijeme slabým proudem přes čelo na kořen nosu. V kelímku má být tolik vody, aby délka polévání byla nejdříve půl vteřiny, později až 3 vteřiny.

Tyto prvky provádíme v bazénu v poloze klubičko, maminky jsou opřeny zády o okraj bazénu a mají pokrčenou nohu, na které jednou rukou přidržují dítě, nebo v poloze na bříšku. Další prvky abecedy potápění provádíme vždy v poloze na bříšku. Rodiče musí dodržovat správné držení těla dítěte. Dítě drží vleže na bříšku jednou rukou pod hrudníkem a přidržují za vzdálenější ruku. Druhá ruka je volná, v té drží rodič kelímkem. Volnou rukou se jakoby lehce opírá o zádička předloktím a dlaní o hlavičku, tak aby mohl po vyslovení signálu současně dítěti polít hlavičku i potápět.

Prvek D

Tímto prvkem začíná zásadní změna - dítě poprvé lehce potopíme. Dítě držíme v poloze na bříšku.

Dítě oslovíme, důrazně proneseme signál a následně polijeme obličej. Ještě v průběhu polévání dítě krátce lehce zhoupneme pod vodní hladinu, přitom je neustále držíme bezpečným úchopem. Nepotápíme hluboko, zpočátku po špičku či kořen nosu, abychom dobu ponoru příliš neprodloužili a dítě se nepolekalo. Dobu ponoření postupně prodlužujeme od půl do tří vteřin, zvětšujeme i hloubku ponoru (Kiedroňová, 1991).

Prvek je velmi náročný jak pro rodiče, tak pro dítě.

Prvek během lekce opakujeme vícekrát, ale vždy mezi jednotlivými ponořeními dítě necháme dostatečně odpočinout jinou činností.

Prvek E

Vyslovíme signál – oslovení, „ááá šup" a potopení provedeme bez předchozího polití obličejem vodou. Délku ponoru postupně zvyšujeme od půl po tři vteřiny.

„Většina dětí, s nimiž cvičíme pravidelně, si potápění oblíbí a prožívá ho s věčným úsměvem na tváři (i pod vodou)“ (Kiedroňová, 1991, 145).

Prvek F

Postupujeme stejně jako u prvku E, jen v době, kdy je dítě ponořeno pod vodou, je na chvíli pustíme tak, aby se tělíčko vznášelo samostatně. Po chvíli je opět uchopíme a vynoříme. Délku ponoru postupně zvyšujeme od půl po tři vteřiny.

Prvek G

Vyslovíme signál – oslovení, „ááá šup", mírně dítě nadneseme nad hladinu a upustíme do vody (nejlépe za hračkou), poté dítě vytáhneme a pokračujeme ve splývání na bříšku. Délku ponoru postupně zvyšujeme od půl po tři vteřiny.

Prvek H

Zvládá-li dítě běžné ponoření se zaměřením pozornosti na hračku, můžeme mu potápnout hračku pod vodu, aby na ni dosáhl a chytil ji.

Prvek I

Nácvik potápění po skoku. Začínáme posazením dítěte na břeh, oběma rukama je uchopíme v podpaží a po oslovení a signálu je přeneseme do vody, kde potopíme po ústa až nos. Přenesení zrychlujeme, až se z toho stane skok s dopomocí. Dětem můžeme také pomoci tím, že skáčou za hračkou.

Prvek J

Další fáze potápění ze skoku je, že dítě posadíme na okraj bazénu a uchopíme pouze za ruce. Využíváme vlastní hmotnosti dítěte a necháme je dopadat do stále větší hloubky a prodlužujeme dobu ponoření.

Prvek K

Samostatný skok dítěte z okraje bazénu. Dítě musí dokonale zvládnout prvek J. Dbáme na to, aby mělo dítě vždy při skoku ze stoje palce u nohou přes okraj bazénu a bylo předkloněné dopředu a bezpečně dopadlo do vody. Tím, že prodlužujeme dobu ponoru, se dítěti daří vyplavat na hladinu samostatně.

Prvek L

Skok a ponoření za hračkou.

Jakmile děti zvládnou samostatný skok, lákáme je ke skoku za hračkou, kterou současně ponoříme pod hladinu, kde jim ji podáme (Kiedroňová, 1991).

Prvek M

„ Za vrchol potápění v raném dětství považujeme spontánní radostný pohyb pod vodou. Děti se na sebe pod vodou usmívají , mávají si, schovávají se, plavou do kruhů, loví různé předměty z hloubky 50 až 70 centimetrů“ (Kiedroňová, 1991, 206).

2.6 Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky a nadlehčení se při nácvičku plavání používaly již ve starém Římě. Jako první pomůcky se používaly zvířecí měchýře, korkové pásy a speciální pásy na bidle, na kterých se plavecký pohyb nacvičoval tak dlouho, až se dotyčnému podařilo udržet na hladině. Na počátku 20. století v USA vznikla nová metoda výuky plavání bez používání plaveckých pomůcek. Vycházela z toho, že neplavec musí nejdříve ve vodním prostředí získat sebedůvěru na mělčině a pak mu nebude další nácviček činit potíže (Hoch, 1980).

V současnosti mají plavecké pomůcky funkci psychickou, motorickou a pedagogickou. Rozlišujeme dva druhy plaveckých pomůcek. Jedněch se přidržujeme a druhé upevňujeme na tělo.

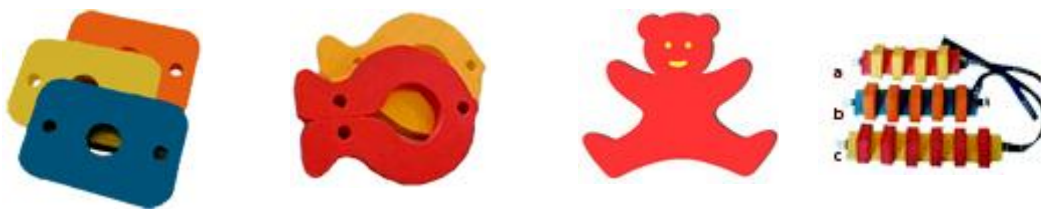
Plavecké pomůcky jsou nezbytnou součástí výuky plavání. Napomáhají procesu učení dítěte v bazénu a usnadňují ho. Pomáhají překonávat zábrany a zajišťují pro dítě pocit bezpečí. Plavecké pomůcky se stále vyvíjejí a zdokonalují, mění se jejich tvar, velikost i použitý materiál. V současnosti se nejvíce využívá materiálu z polyetylénu. Tento materiál umožňuje splnit tvarové požadavky na určitou pomůcku k provádění plaveckého pohybu (Anonymous, 2008).

Jiný druh pomůcek slouží k nadlehčení. Tyto pomůcky pomáhají odstranit strach z vody a hloubky, usnadňují nácviček základních poloh. Napomáhají udržet správnou polohu těla a provést pohyb. Příklad: nadlehčovací pásy, kruhy, rukávky, límečky, desky různých tvarů a velikostí, žíněnky, cvičební podložky, kroužky, piškoty apod. (obrázek č. 1).

Jako další používáme pomůcky, které napomáhají k rychlejšímu zvládnutí nacvičeného pohybu. Jsou to například předměty na lovení, ploutve, tyče, míčky, kruhy apod.

Pomůcky, které slouží ke zpestření výuky, zároveň zvyšují aktivitu dětí. Patří zde například skluzavka, houpačka, prolézačka, barevné květy, čluny, nafukovací zvířata, míče apod. (obrázek č. 2).

Většina pomůcek používaných k plavecké výuce je variabilní.



Obr. 1 Plavecké nadlehčovací pomůcky



Obr. 2 Pomůcky ke zpestření výuky

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem práce je ukázat rodičům formou kurzu plavání, jak mohou trávit s dětmi volný čas.

Projekt kurzu zaměřeného na plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 3 let. Obsadit kurz plavání dětmi tak, aby výsledek byl rentabilní a náklady nebyly vyšší než zisk.

Podrobně vypracovat jednotlivé lekce plavání jednoho kurzu pro děti začínající a pro děti pokročilé.

3.2 Dílčí cíle práce

1. Plavání kojenců a batolat
2. Význam kojeneckého plavání
3. Psychomotorický vývoj dítěte ve věku od 6 měsíců do 3 let
4. Základní plavecké polohy a úchopy při výukových lekcích
5. Hry ve vodě
6. Abeceda potápění
7. Plavecké pomůcky

3.3 Výzkumné otázky

1. Mají mít rodiče obavy o zdraví svých dětí u kojeneckého plavání?
2. Využijí rodiče možnost trávení volného času s dětmi v organizovaném plavání?
3. Je ochota rodičů investovat peníze do kurzu plavání pro děti ve věku od 6 měsíců do 3 let?

4 METODIKA

Plavecká školička Kačátko vznikla v roce 2008. Poskytuje služby plaveckých kurzů pro děti ve věku od 6 měsíců do 3 let. Výuku vede instruktorka s kurzem plavání pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku.

Výuka plavání probíhá v bazénu v Turistcentru Dvorce (Obrázek č. 3). Rozměry bazénu jsou 10 m délka, 5 m šířka, 1,3 m hloubka. Teplota vzduchu je 30 - 31°C a teplota vody je 29 - 30°C (Obrázek č. 4, 5).

Kurz plavání tvoří deset lekcí plus náhradní lekce. Každé úterý probíhá pět kurzů, ve kterých jsou děti rozděleny podle věku a zkušeností do skupin, maximální počet dětí ve skupině je 6. Děti plavou jednou týdně od 15:00 hod. do 18:30 hod. Délka jedné lekce je 30 minut.

Cena kurzu pro 1 dítě na 10 lekcí je 1000,- Kč.



Obr. 3 Turistcentrum Dvorce



Obr. 4 Bazén Dvorce



Obr. 5 Bazén Dvorce

4.1 Hygienická opatření

V šatně nebo odpočívárně určené k převlékání, krmení a odpočinku udržujeme kolem sebe sucho, pořádek a čistotu. K pokládání dětí slouží omyvatelné podložky, na které nesedáme a nešlapeme. Do prostoru bazénu vstupujeme v plavkách nebo v čistém tričku či županu až po důkladné hygienické očištění, kterou provádíme v nahotě až po použití WC. Menším dětem je nutno poskytnout čas na vymočení při sprchování. V případě použití WC během lekce plavání je nutno opět provést osobní hygienu. Nočníky je nutno po použití vylévat zásadně na WC, umýt mýdlem a vrátit na původní místo. Teprve po umytí nasazujeme čisté plavky, děti doporučujeme osušit. Používáme hygienické prostředky vlastní nebo majetek plavecké školičky Kačátko. Kojencům a dětem, jež neudrží moč a stolici, je nutno po umytí a osušení nasadit čistou plenu do vody (v případě pomočení či pokálení znovu umýt). Plavky dětí musí být přiléhavé, s gumičkami kolem stehů i pasu. Pokud se budeme potápět i s hlavou, vlasy je nutno umýt šamponem, doporučujeme koupací čepici.

V případě uvolnění sekretu z nosu slouží k otření papírové kapesníky připravené na okraji bazénu v plastových krabicích. Eventuální ublinknutí odstraňujeme sítím připraveným na okraji bazénu. Po ukončení lekce se osprchujeme, otužíme a důkladně osušíme (hlavně vlasy a uši). V případě zvýšené citlivosti kůže u dětí doporučujeme pravidelné mydlení rukou a zadečku po stolici, ale celého těla pouze 1x týdně. Po jakémkoliv pobytu ve vodě natíráme tělíčko vhodným pleťovým mlékem nebo olejíčkem. Ke hře v odpočívárně slouží omyvatelné pískající hračky, v bazénu pouze hračky omyvatelné, nafukovací, míčky, kelímky a hračky, do kterých se nedostane voda.

Provozovatel bazénu pravidelně kontroluje kvalitu vody v bazénu. Četnost a rozsah kontroly záleží na druhu bazénu a na způsobu provozu. Za pravidelné provádění kontroly odpovídá provozovatel bazénu a na požádání předkládá výsledky vody provozovateli kurzu plavání kojenců a batolat a místně příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví (Hygienická vyhláška č.135/2004).

4.2 Bezpečnostní opatření

V prostorách bazénu se pohybujeme v prezůvkách, boty a osobní věci ukládáme do určených skříněk na zámek. Děti se nesmí pohybovat v prostorách bazénu samostatně. V případě potřeby vzdálení se rodiče na WC, do sprchy či s nočníkem je nutno si bezpečí dětí zajistit vzájemným hlídáním rodiči či instruktorkou, nebo uložením dítěte do ohrádky. V prostorách se pohybujeme pomalu, opatrně otvíráme a zavíráme dveře, dáváme pozor při pohybu na kluzkých podlahách bazénu, na ostré okraje kachliček a stupínků ve sprchách, na regulaci teplé vody a kluzké tělíčko namydleného dítěte při sprchování.

4.3 Zásady pro nacvičování plaveckých dovedností

Dítě držíme pohodlně a bezpečně, musí cítit jistotu. Držíme je tak, abychom dobře viděli na obličej dítěte a mohli pozorně sledovat jeho reakce. Seznamujeme děti postupně s abecedou potápění, dodržujeme individuální přístup. V případě nelibé nebo dráždivé reakce dítěte prvek neopakujeme, ale hledáme příčinu. Signál nikdy nezneužíváme a nepoužíváme ho během dne při jiných činnostech.

4.4 Mediaplanning

Pro oslovení co největšího počtu rodičů s dětmi je potřebná reklama. Osvědčila se forma oficiálních webových stránek (www.kacatko.tym.cz), umístění reklamy na další internetové odkazy, a to obce Dvorce (www.obecdvorce.cz) a Turistcentra Dvorce (www.tcd.cz).

Také tvorba reklamních letáků a umístění na Městský úřad Budišov nad Budišovkou, Moravský Beroun, Vítkov, Obecní úřad Dvorce a veřejné vývěsky okolních obcí. Dále také do lékáren, baby klubů, čekáren pediatrů, zubních lékařů, obvodních lékařů, do obchodů s kojeneckým zbožím, na autobusová a vlaková nádraží.

Zveřejnění reklamy na plaveckou školičku Kačátko v budišovském, vítkovském a dvoreckém zpravodaji.

Upozornění na možnost plavání rodičů s dětmi v městském rozhlase v Budišově nad Budišovkou, Vítkově a obci Dvorce.

4.5 Materiál a plavecké pomůcky

Hlavním výrobcem a dodavatelem plaveckých pomůcek do většiny plaveckých škol je Miroslav Matuška. Internetová prodejna www.matuska-dena.cz. Název firmy je DENA, odtud je také nový název pro vodolepky – denalepky.

Tab. 1 Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky			
Název	Počet	Cena/ks	Cena
plavecký pás 1300mm	6	196,-	1176,-
plovák ryba	6	172,-	1032,-
plavecký ponton	2	950,-	1900,-
plavecký ponton s otvorem uvnitř	1	950,-	950,-
spojovací popruhy	6	49,-	294,-
vodní nudle	6	95,-	570,-
plavecká deska medvídek	6	120,-	720,-
denalepky suchý svět	2	131,-	262,-
denalepky vodní svět	3	131,-	393,-
balónky	50	3,-	150,-
plavecká deska	12	130,-	1560,-
nadlehčovací kroužky	12	75,-	900,-
panenka	10	50,-	500,-
Cena			10 407,-
DPH	20%		2081,-
cena celkem			12 488,-
sleva	40%		4995,-
cena celkem po slevě			7493,-

Tab. 2 Materiál

Materiál			
panenka	1	234,-	234,-
kelímky	6	30,-	180,-
fén	1	250,-	250,-
dětské tělové mléko	2	80,-	160,-
dětský sprchový šampón	2	60,-	120,-
vatové čtverečky	1	50,-	50,-
plastové koše	3	120,-	360,-
dětská ohrádka	1	650,-	650,-
Cena celkem			2004,-

4.6 Úprava vnitřních prostor bazénu

Po příchodu se rodiče s dětmi vyzouávají v malém vestibulu. Zde také nechávají kočárky. Dále pokračují do šaten, kde jsou uzamykatelné skříňky a lavice na odkládání věcí. Teplota vzduchu je asi 26 °C. Šatny, bazén, prostory sprch i vstupní prostory jsou vyzdobeny vodními motivy, které upoutají a zaujmou děti. V šatnách jsou rozmístěny po zemi podložky na pohodlné přebalování dětí a ohrádka, kde je možné dítě nechat chvíli bez dozoru. Rodiče zde mají pro děti vatové čtverečky do uší a nosu, vlhčené ubrousky, tělové mléko po koupání, fén a ve sprchách je připraven dětský sprchový gel a šampón. Pro děti je v šatně připravena miska s piškoty a kukuřičnými křupkami. Zde mohou maminky děti nakojit a nakrmit. Doporučená délka pobytu v areálu je po koupání minimálně 15 minut.

4.7 Informativní schůzka pro rodiče

Informativní schůzka pro rodiče proběhne týden před zahájením kurzu v prostorách Turistcentra Dvorce. Rodiče si zde mohou vyslechnout informace o plavání, datu a hodině zahájení kurzu a o významu plavání.

Budou upozorněni na povinnost odevzdat před první lekcí potvrzení od pediatra o tom, že dítě smí plavat. Stručně budou seznámeni s vnitřním řádem bazénu, bezpečnostními a hygienickými zásadami, které je nutné dodržovat. Příchod rodičů s dětmi na bazén by měl být asi 15 minut před začátkem lekce.

Rodiče budou seznámeni se seznamem věcí potřebných na lekce plavání. Patří zde plavky s těsnou gumičkou nebo jednorázová plenka do vody, župan, osuška, podle potřeby vlastní dětské tělové mléko, sprchový šampón, pro rodiče obuv s protiskluzovou podrážkou, podložka pro dítě.

Dále budou rodiče důrazně upozorněni, že na lekce plavání nesmí přijít dítě ani rodič s infekčním nebo venerologickým onemocněním. Rodinné návštěvy se mohou přijít podívat na dítě, ale musí mít obuv s protiskluzovou podrážkou, přiměřené oblečení teplotě vzduchu u bazénu a na každé dítě maximálně 2 dospělí. Děti omlouváme z lekce minimálně 24 hodin dopředu. Lekce nahrazujeme po ukončení kurzu, za každé dvě omluvené hodiny nahrazujeme jednu lekci.

Podle zájmu rodičů nabízíme fotografování a natáčení dětí pod i nad vodou, cena DVD je 400,- Kč, délka asi 15 minut.

4.8 Finanční rozvaha

4.8.1 Příjmy

Příjmy za 1 den na 1 dítě	100,- Kč
6 dětí	600,- Kč
5 hodin	3 000,- Kč
celkem	3 000,- Kč

Příjmy za celý kurz

1 den	3 000,- Kč
10 týdnů	30 000,- Kč
příjem celkem	30 000,- Kč

4.8.2 Výdaje

Pronájem bazénu na 1 den

1 dítě na 1 den	30,- Kč
30 dětí na 1 den	900,- Kč

Pronájem bazénu na celý kurz

1 den	900,- Kč
10 týdnů	9 000,- Kč
celkem výdaje za pronájem	9 000,- Kč

Materiál a plavecké pomůcky

Materiál	2 004,- Kč
Plavecké pomůcky	7 493,- Kč
celkem	9 497,- Kč

Administrativa a propagace	
plakáty	200,- Kč
diplomy	100,- Kč
účetní, příjmové a výdajové doklady	3 000,- Kč
celkem	3 300,- Kč
celkové výdaje	21 797,- Kč
Příjmy za celý kurz plavání	30 000,- Kč
Výdaje za celý kurz plavání	21 797,- Kč
Celkový zisk	8 203,- Kč

5 VÝSLEDKY

Skladba výukové lekce plavání je vždy přizpůsobena věku dětí a jejich zkušenostem s organizovaným plaváním. S dětmi, se kterými začínáme plavat, postupujeme velmi pomalu. Dáme jim dostatek času, aby si mohly zvyknout na prostor, ostatní děti, hluk a vodu, která obklopuje celé jejich tělo.

5.1 Výukové lekce pro začátečníky ve věku od 6 měsíců

V první lekci seznámím rodiče i děti s prostředím bazénu. Ukáži na panence správné úchopy dětí a snažím se se všemi udržovat oční kontakt. Informuji o cíli a průběhu této lekce. Také rodiče seznámím s tím, že postupně se budeme učit abecedu potápění. Vše jim řádně vysvětlím. Každá lekce se skládá ze tří částí, a to úvodní, hlavní a závěrečné. Pokud jsou děti v prvních lekcích plačtivé, nevycházíme ven z bazénu, děti pohoupáme v klubíčku, můžeme jim dát hračku nebo dudlík. Jednotlivé cviky každou lekci opakujeme a postupně zařazujeme nové. Děti se po čase naučí, že na konkrétní písničku nebo říkanku následuje konkrétní cvik. Častým opakováním cviků budou děti jistější a cviky budou lépe zvládat. Není žádoucí stihnout cviky co nejvíce a co nejrychleji, spíše cvičíme pečlivě, pomalu a hlavně pro radost. Vždy lekce upravujeme podle momentální nálady dětí ve skupině.

1. lekce

Rodiče uchopí děti do polohy v klubíčku a pomalu vcházejí do bazénu, zanořují se společně s dětmi.

Začínáme polohou na bříšku, kdy dítě držíme oběma rukama za hrudník, a s říkankou „berany, berany duc“ jdeme s dětmi ke středu, kde si děti zkusí chytit hračku, a pak v poloze na zádech jedeme od středu bazénu. Opakujeme třikrát. Touto říkankou začínáme a ukončujeme všechny lekce (obrázek č. 6).

Na začátku lekce zařazujeme co nejvíce polohy na zádech, děti nejsou unavené a lépe spolupracují.

Děti držíme v širokém úchopu kolem hrudníku obličejem k sobě a střídavě pokládáme na bříško a záda, „mácháme prádlo“. Pohyby provádíme rychleji na bříšku a

co nejpomaleji a dlouho na zádech, doprovázíme říkankou (Máchám, máchám prádlo, které právě spadlo, ze šňůry do bláta, když honili kuřata.).

Dítě držíme ve znakové poloze oběma rukama v pase, snažíme se ruce dávat níž až ke kyčlím, záleží na reakci dítěte. Povožíme a přejdeme do houpačky na zádech (Říkanka – Houpy houpy houpy, co si žabák koupí? Koupí si on za kačku velikánskou klouzačku. Po klouzačce do rybníka, veze klobouk pro vodníka.).

Dítě držíme oběma rukama v podpaží ve svislé poloze. Nakláníme je střídavě do stran, zanořujeme až po ústa (Říkanka – bim bam hodiny, jsou do každé rodiny, bim bam hodiny, odbíjí nám čas a dny, cink cink zvoneček, zacinká nám chlapeček, cink cink rolnička, zacinká nám holčička.).

Mezi jednotlivé cviky zařazujeme v prvních lekcích u začátečníků a malých dětí často odpočinkovou polohu klubíčko.

V poloze v klubíčku rodiče hopsají s dětmi v kruhu jedním směrem, v pülce písničky změni směr (Písnička – Skákal pes, přes oves, přes zelenou louku, šel za ním myslivec, péro na klobouku. Změna směru. Pejsku náš, co děláš, žes tak vesel stále, řek bych vám, nevím sám, hop a skákal dále.).

Úchop „v hadovi“ na zádech. Rodiče couvají s dětmi v kruhu okolo bazénu, postupně se snaží uvolňovat ruce a posouvat je zpod zádíček jen k ramínkům. Napodobují hadí pohyb. Dětem můžeme do rukou vložit hračku, většina dětí se zklidní.

Rodiče se postaví dokola bazénu a zády se opřou o okraj, děti drží v poloze v klubíčku, ty, co již samy sedí, mohou mít posazené na skrčené koleno. Vysvětlím, co je abeceda potápění a naučíme se prvek A. Rodiče požádám, aby s dětmi nacvičovali i doma ve vaně nebo u umyvadla. Prvek nejdříve ukáži na panence a poté si jej vyzkoušejí všechny děti postupně tak, aby instruktorka mohla sledovat všechny děti a případně upozornit na chyby.

Následují cviky pro rozvoj pocitu vody. Cviky provádíme jako v předchozí poloze. Dále rodiče uchopí dětem ruce a tleskáme nejdříve nad vodou, potom ve vodě a nakonec pod vodou. Říkanka – paci paci pacičky, táta koupí botičky a maminka pásek za myší ocásek.) Ještě se zeptáme dětí, jak jsou veliké, a s pomocí rodičů děti zvednou ruce nad hlavu. Před dětmi nabereme vodu do rukou a necháme ji kapat z prstů, děti se snaží sahat na vodu a chytat ji (Říkanka – dešťové kapičky dostaly nožičky, běhaly po plechu, dělaly neplechu.). Uchopíme dětem nožičky a pořádně zakopeme do vody (Říkanka – kopy kopy nožičky, táta koupil botičky, aby pěkně běhaly, pořádně se hýbaly.).

Zopakujeme prvek A z abecedy potápění.

Děti držíme v poloze na prsou oběma rukama za hrudník a jdeme dokola bazénu v kruhu. Projíždějí s rodiči pod mostem z vodních nudlí a natahují ruce na hračky a chytají je. Při projíždění tunelem maminky dětem zahoukají jako vláček (Písnička – jede, jede mašinka, kouří se jí z komínka, jede, jede vláček, je to motoráček, jede, jede vlak, je to motorák.).

Doprostřed bazénu dáme obruč o průměru 1m. Rodiče děti drží ve svislé poloze tak, aby se mohly chytit obruče a společně chodíme dokola (Písnička – kolo, kolo mlýnský, za čtyři rýnský, kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác. Následuje změna směru. Písnička - vezmeme si hoblík, pilku, zahrajem si ještě chvilku, až to kolo spravíme, tak se zatočíme.).

Dítě držíme ve svislé poloze za hrudník zády k sobě a obličejem do kruhu k ostatním dětem. Točivým pohybem zvedáme dítě až nad hlavu a pak zanořujeme až po ústa. Přizpůsobujeme slovům říkanky (Říkanka – já jsem malý šroubeček, vyvrtám si vroubeček, já jsem malý šroubek, vyvrtám si vroubek, já jsem malý šroub, vyvrtám si vroub.).

Před koncem děti otužujeme, přibližujeme je k hadici se studeným proudem, která je pod vodou.

Na závěr se opět rozloučíme říkankou „berany, berany duc“. Opakujeme třikrát.



Obr. 6 Děti se vítají říkankou „berany, berany duc“

2. lekce

Privítáme se opět třikrát říkankou „berany, berany duc“.

Zopakujeme cviky „máchám, máchám prádlo“, „houpy, houpy“, „bim bam“, „skákal pes“ a „had leze z díry“ (Obrázek č. 7).

Postupně zařazujeme nové cviky. Dítě držíme ve znakové poloze oběma rukama. Jedna ruka je pod hlavičkou, druhá pod zadečkem. U této polohy mají děti potopená ouška, udržujeme proto stále vizuální kontakt, děti si mohou držet hračku.

Následuje zopakování prvku A z abecedy potápění. Do ruky nabereme ale více vody. Prvek provádíme postupně u všech dětí dvakrát.

Cviky pro rozvoj pocitu vody. Zopakujeme „paci, paci“ (obrázek č. 8), „dešťové kapičky“, „jak jsi veliký“ a „kopy, kopy“. Přidáme nové cviky. Rodiče drží dětem ručičky a bubnují do vody a na kolínka (Písnička – Tluče bubeníček, tluče na buben a svolává hoši, hoši pojdte ven. Zahrajem si na vojáky, máme pušky a bodáky, hola hola hej, nikdo nemeškej.).

Znovu zopakujeme prvek A z abecedy potápění. Pokud děti na tento prvek dobře reagovaly, můžeme zkusit zařadit prvek B. Kapky vody otíráme rukou.

Dále také zopakujeme v poloze na prsou „jede, jede mašinka“ a „kolo, kolo mlýnský“. Rodiče drží dítě „v hadovi“ v poloze na prsou a couvají v kruhu po obvodu bazénu. Bublají dětem před obličejem bubliny do vody (Písnička – tú tú tú, auto už je tu, pojeď mámo, pojeď s námi, za chvíli jsme za horami, tú tú tú, auto už je tu.).

Vyzkoušíme si také „šroubeček“.

Před koncem děti otužujeme, přibližujeme je k hadici se studeným proudem, která je pod vodou. Přibližujeme je zádíčkami i bříškem.

Na závěr se rozloučíme „berany, berany, duc“, opět opakujeme třikrát.



Obr. 7 Cvik „had leze z díry“



Obr. 8 Cviky pro rozvoj pocitu vody

3. lekce

Přivítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Zopakujeme cviky „máchám, máchám prádlo“, „houpy, houpy“, „bim bam“, „skákal pes“ a „had leze z díry“.

Dítě držíme ve znakové poloze oběma rukama, nejdříve je jedna ruka pod hlavičkou a druhá pod zadečkem, pokud rodiče nabývají zručnosti a dítě je klidné, mohou přejít na znakovou polohu, kdy jedna ruka rodiče je pod hlavičkou a druhá dává dopomoc držet za bradu.

Zopakujeme prvek B z abecedy potápění s otřením obličeje jednou a podruhé bez otírání obličeje.

Cviky pro rozvoj pocitu vody. Zopakujeme „paci, paci“, „dešťové kapičky“, „jak jsi veliký“, „kopy, kopy“ a „tluče bubeníček“. Rodiče dětem pomáhají podle říkanky hladit rukama vodu a zacákat (Říkanka – voda, voda hodná je, ručičky nám umyje, umyje i pusinku a pocáká maminku.).

Znovu provedeme dvakrát prvek B z abecedy potápění, ale už jen bez otírání obličeje rukou a do ruky nabere více vody.

Zařadíme také cviky „jede, jede mašinka“ a „kolo, kolo mlýnský“ a „tú, tú, tú“ (Obrázek č. 9).

Dáme dětem plaveckou pomůcku rybičku. Pomáháme jim udržovat rovnováhu tak, že je přidržujeme jen vepředu za oko rybičky. Jedeme dokola bazénu. Bubláme do vody (Písnička – Jede vláček kolejíček, pospíchá nám do zatáček. Pospíchá nám do daleka, kde na děti voda čeká.).

Před koncem děti otužujeme, přibližujeme je k hadici se studeným proudem, která je pod vodou. Přibližujeme je zádičkami i bříškem.

Na závěr se rozloučíme „berany, berany, duc“, opět třikrát.



Obr. 9 Cvik „Kolo, kolo mlýnský“

4. lekce

Privítáme se „berany, berany, duc“, jako vždy třikrát.

Zopakujeme cviky „máchám, máchám prádlo“, „houpy, houpy“, „bim bam“ a „had leze z díry“.

Rodičům na panence ukážeme nasazování nadlehčovací pomůcky - plaveckého pásu. Zapíná se kolem kyčlí dítěte. Děti držíme ve znakové poloze nejdříve jednou rukou pod hlavičkou, druhou pod zadečkem. Postupně ruku pod zadečkem dáváme pryč a jen lehce podpíráme hlavičku tak, aby byla co nejvíce zanořená ve vodě.

Začínáme zařazovat prvek C z abecedy potápění. Nejdříve do kelímku nabereme jen malé množství vody. Postupně všichni provedou polévání dvakrát.

Cviky pro rozvoj pocitu vody. Zopakujeme „paci, paci“, „dešťové kapičky“, „jak jsi veliký“, „kopy, kopy“, „tluče bubeníček“ a „voda, voda“.

Opět provedeme dvakrát prvek C z abecedy potápění, tentokrát již s větším množstvím vody v kelímku.

Můžeme zopakovat cviky „jede, jede mašinka“, „kolo, kolo mlýnský“ a „tú, tú, tú“.

Dětem nasadíme plaveckou pomůcku rybička a nejdříve s nimi jezdíme kolem okraje bazénu „jede vláček“. Když si děti na pomůcku zvyknou, zkusíme na pár sekund uvolňovat ruku a pouštět je. Jakmile je pustíme, samy se snaží vyrovnávat stabilitu (Obrázek č. 10).

Necháme děti odpočinout v poloze klubíčko tak, že mají nožky u hlavy rodičů, hlavička je v dlaních. Děláme dětem u břicha bublinky.

Na závěr děti otužujeme.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.



Obr. 10 Cvik „Jede vláček“

5. lekce

Privítáme se „berany, berany, duc“, jako vždy třikrát.

Můžeme zopakovat „máchám, máchám prádlo“, „bim bam“ a „had leze z díry“. Pomocí těchto cviků si děti zvyknou na vodní prostředí a rozhybají se.

Dáme dětem plavecký pás a zkusíme znakovou polohu, jednu ruku držíme pod hlavičkou a druhou co nejvíce uvolňujeme ze zadečku pryč. Snažíme se v této poloze vytrvat co nejdéle, dokud je to dítěti milé.

Při nácviku prvku C z abecedy potápění používáme kelímek, který je plný vody. Cvik zopakujeme postupně u všech dětí dvakrát.

Cviky pro rozvoj pocitu vody. Zopakujeme „paci, paci“, „dešťové kapičky“, „jak jsi veliký“, „kopy, kopy“, „tluče bubeníček“ a „voda, voda“. Rodiče naznačují prsty, jak leze mraveneček po ruce k hlavě a odtud dolů až na nohy podle slov říkanky (Říkanka – Leze, leze mraveneček, vylezl až na kopeček. A z kopečka dolů, až na tvoji nohu.).

Opět dvakrát provedeme prvek C z abecedy potápění.

Ukážeme dětem další nadlehčovací pomůcku - plaveckou desku. Rodiče s pomocí instruktorky položí dítě na břicho na desku. Dítě drží čelem k sobě a oběma rukama jej přidržují na desce. Couváme v kruhu okolo bazénu (Písnička – Auto jede, sláva, sláva. Táta mává, máma mává. Auto jede tú, tú, tú, táto, mámo, už jsme tu.).

Můžeme zopakovat cviky „jede, jede mašinka“. Při tomto cviku použijeme místo tunelu z vodních nudlí dva spojené pontony do stříšky. Přidáme další cviky „kolo, kolo mlýnský“ a „tú, tú, tú“.

Nasadíme dětem plaveckou pomůcku rybička a zkusíme si „jede vláček“. Při tomto cviku zkusíme uvolňovat ruku a na pár sekund je pouštět, aby se děti snažily samy vykonávat pohyb a udržet stabilitu.

Na závěr necháme děti odpočinout a chvíli si pohrát na dvou spojených pontonech (Obrázek č. 11).

Při závěrečném otužování přibližujeme děti k proudu studené vody, hadici vytáhneme trochu nad hladinu a děti si mohou na vodu sáhnout.

Rozloučíme se třikrát provedenou říkankou „berany, berany, duc“.



Obr. 11 Děti si hrají na pontonu

6. lekce

Privítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Na rozplavání zopakujeme s dětmi „máchám, máchám prádlo“, „bim bam“, „had leze z díry“, znakovou polohu na zádech bez plaveckého pásu s držením pod bradou a také s plaveckým pásem.

Při nácvičku prvku D z abecedy potápění držíme dítě poprvé v poloze na bříšku. Rodiče přidržují dítě za vzdálenější ramínko, druhou rukou drží kelímek a lehce se předloktím opírají o záda dítěte a dlaní o hlavičku. Tento prvek je náročný pro rodiče i dítě, proto můžeme poprvé zkusit s instruktorkou, kdy dítěti při zanořování pusinky polévá hlavičku ona. Rodiče si mohou prvek nejdříve provést na panence. Cvik zopakujeme postupně u všech dětí dvakrát. Mezi potápěním dáme dětem hračky ve vodě a necháme je si chvíli pohrát (Obrázek č. 12).

Zopakujeme si cviky pro rozvoj pocitu vody „paci, paci“, „dešťové kapičky“, „jak jsi veliký“, „kopy, kopy“, „tluče bubeníček“, „voda, voda“ a „leze, leze mraveneček“. U těchto cviků zkusíme dětem vést ruce, jen když je to nutné, dáváme jim prostor k samostatnosti.

Postupně se všemi dětmi provedeme dvakrát prvek D z abecedy potápění.

Povozíme děti na bříšku na plavecké desce s říkankou „auto jede“ a zopakujeme také „jede, jede mašinka“ s plaveckými pontony a „kolo, kolo, mlýnský“. U cviku

s říkankou „tú, tú, tú“ rodiče bublají před dětmi do vody bubliny a vybízejí děti, aby je také zkoušely.

Nasadíme dětem plaveckou pomůcku rybička a na říkanku „jede vláček“ rodiče couvají v kruhu okolo bazénu. Děti projíždějí pod vodními nudlemi jako tunelem, rodiče před ním zahoukají a děti se přidávají. Rodiče uvolňují častěji ruku a pouštějí děti v rybičce.

Před koncem lekce dáme dětem spojené plavecké pontony, na které je můžeme posadit (pokud již samy sedí), položit a povozit je. Dáme jim balónky, které mohou prostrkávat dírami v pontonu, a vodolepky, které lepí na ponton. Dáme dětem prostor ke hraní (Obrázek č. 13).

Při závěrečném otužování přibližujeme děti k proudu studené vody, hadici vytáhneme trochu nad hladinu a děti si mohou na vodu sáhnout.

Rozloučíme se „berany, berany duc“, provedeme třikrát.



Obr. 12 Návuk prvku D z abecedy potápění



Obr. 13 Děti na pontonech

7. lekce

Privítáme se „berany, berany, duc“, provedeme jako vždy třikrát.

Na rozplavání zopakujeme s dětmi „máchám, máchám prádlo“, „bim bam“, „had leze z díry“ a také znakovou polohu bez pásu i s plaveckým pásem.

U nácvičku prvku D z abecedy potápění zanořujeme děti již více pod vodu. Prvek opakujeme u všech dětí postupně dvakrát, mezi tím necháme děti pohrát si.

U cviků pro rozvoj pocitu vody necháváme děti cvičit co nejvíce samostatně, jen když děti potřebují, rodiče dopomohou. Procvičíme si „paci, paci“, „jak jsi veliký“, „kopy, kopy“, „tluče bubeníček“, „voda, voda“ a „leze, leze mraveneček“.

Postupně se všemi dětmi provedeme dvakrát prvek D z abecedy potápění.

Zopakujeme s dětmi cviky „auto jede“, „jede, jede mašinka“, „kolo, kolo mlýnský“, „tú, tú, tú“ a „jede vláček“, kdy učíme co největší samostatnosti a co nejvíce děti pouštíme. Dáváme před ně hračky, tak aby byly motivované a natahovaly po nich ruce a snažily se k nim samy pohyby dostat.

Rodiče drží děti v poloze na bříšku, oběma rukama za hrudním košem a jedeme v kruhu dokola bazénu. Instruktorka polévá dětem hlavičku konvičkou (Obrázek č. 14), rodiče vodu neutírají, nechávají ji volně stékat (Písnička – Prší, prší, jen se leje. Kam

koníčky pojedeme? Pojedeme na luka, až kukačka zakuká. Kukačka už zakukala, má panenka zaplakala, kukačko už nekukej, má panenke neplakej.).

Dáme dětem dostatečný prostor pro hru na plaveckém pontonu s balónky a vodolepkami.

Při závěrečném otužování přibližujeme děti k proudu studené vody, hadici vytáhneme trochu nad hladinu a děti si mohou na vodu sáhnout. Mohou po sobě i rodičích vodu stříkat.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.



Obr. 14 Cvik „Prší, prší, jen se leje“

8. lekce

Přivítáme se „berany, berany duc“, celkem třikrát.

Na rozplavání zopakujeme s dětmi „máchám, máchám prádlo“, „bim bam“, „had leze z díry“ a také znakovou polohu bez pásu i s plaveckým pásem.

Následuje nácvik prvku E z abecedy potápění, kdy se již při potápění souběžně nepolívá hlavička dítěte. Nejdříve zanořujeme jen krátce, aby se dítě nevylekalo. Postupně potápíme všechny děti dvakrát, dopřejeme jim pauzu mezi jednotlivým potápěním.

U cviků pro rozvoj pocitu vody necháváme děti cvičit co nejvíce samostatně, jen když děti potřebují, rodiče dopomohou. Procvičíme si „paci, paci“, „ jak jsi veliký“, „kopy, kopy“, „tluče bubeníček“, „voda, voda“ a „leze, leze mraveneček“.

Dvakrát zopakujeme s dětmi prvek E z abecedy potápění.

Vyzkoušíme si cviky „auto jede“, „jede, jede mašinka“, „kolo, kolo mlýnský“, „tú, tú, tú“, „jede vláček“ a „prší, prší“.

Rodiče posadí děti na okraj bazénu. Drží děti kolem hrudníčku a přenesou je do vody a lehce potopí, ale vždy před tím vysloví signál pro potápění. Děti, které nesedí samostatně, neposazujeme, jen naznačíme u okraje sed a přeneseme je do vody. Skok vyzkoušíme třikrát, ale jen jednou lehce potopíme.

Necháme děti si pohrát a odpočinout na velkém pontonu s balónky a vodolepkami.

Při otužování přibližujeme děti k proudu studené vody, hadici vytáhneme trochu nad hladinu a děti si mohou na vodu sáhnout. Mohou po sobě i rodičích vodu stříkat.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, znovu třikrát.

9. lekce

Přivítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Na začátku se rozplaveme s dětmi cviky na básničky „máchám, máchám prádlo“, „bim bam“, „had leze z díry“ a také zopakujeme znakovou polohu bez pomůcek a potom s plaveckým pásem.

Děti již zvládají základní prvky abecedy potápění, proto nadále pokračujeme v nácviku prvku E a prodlužujeme délku ponoru.

Zopakujeme cviky pro rozvoj pocitu vody, vedeme děti co nejvíce k samostatnosti při procvičování „paci, paci“, „ jak jsi veliký“, „kopy, kopy“, „tluče bubeníček“, „voda, voda“ a „leze, leze mraveneček“.

Rodiče uchopí dítě kolem hrudníku ve svislé poloze čelem k sobě a po vyslovení signálu se společně potopí pod vodu, tam dítě políbí.

Procvičíme si cviky „auto jede“, „jede, jede mašinka“, „kolo, kolo mlýnský“, „tú, tú, tú“, „jede vláček“ a „prší, prší“.

Rodiče posadí děti na okraj bazénu, stále jen ty, co se již samy umí posadit. Natáhnou ruce a lákají děti k samostatnému skoku ze sedu do vody, dítě se může chytit rodiče za prsty, při skoku vyslovíme signál a zanoříme pod vodu. Na bříšku vezeme děti

na konec bazénu a zpět se vracíme v poloze na zádech. Skok zkusíme třikrát, ale jen jednou s potopením.

Děti si mohou pohrát a odpočinout na velkém pontonu.

Otužujeme děti tak, že je přibližujeme k proudu studené vody, hadici vytáhneme trochu nad hladinu a děti si mohou na vodu sáhnout. Mohou po sobě i rodičích vodu stříkat.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, jako vždy třikrát.

10. lekce

Privítáme se „berany, berany, duc“, opět provedeme třikrát.

Rozplaveme se s dětmi cviky na básničky „máchám, máchám prádlo“, „bim bam“, „had leze z díry“ a také zopakujeme znakovou polohu bez pomůcek a potom s plaveckým pásem.

Děti již dobře zvládají základní prvky abecedy potápění, proto zařadíme nový prvek F. Posíláme dítě od instruktorky k rodiči a na chvíli pustíme, rodiče jej chytají. Postupně se vystřídají všechny děti dvakrát, musíme dát dětem mezi potápěním prostor pro chvíli hry.

Zopakujeme cviky pro rozvoj pocitu vody, děti již ukazují samostatně „paci, paci“, „ jak jsi veliký“, „kopy, kopy“, „tluče bubeníček“, „voda, voda“ a „leze, leze mraveneček“.

Zopakujeme s dětmi jednou prvek F a potápění s políbením dítěte pod vodou (Obrázek č. 15).

Procvičíme si cviky „auto jede“, „jede, jede mašinka“, „kolo, kolo mlýnský“, „tú, tú, tú“, „jede vláček“ a „prší, prší“.

Rodiče posadí děti na okraj bazénu, stále jen ty, co se již samy umí posadit. Motivujeme děti k samostatnému skoku za rodiči nebo hračkou. Před skokem vyslovíme signál a necháme děti skočit pod vodu, rodiče dítě vytáhnou a vezou na bříšku na konec bazénu. Zpět se vrací v poloze na zádech. Zkusíme dvakrát bez potopení a jen jednou s potopením.

Děti si pohrají na velkém pontonu s balónky a vodolepkami.

Otužujeme děti tak, že je přibližujeme k proudu studené vody, hadici vytáhneme trochu nad hladinu a děti si mohou na vodu sáhnout. Mohou po sobě i rodičích vodu stříkat.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, jako vždy třikrát.

Na závěr celého kurzu rozdáme dětem na památku vodolepky káčátka a diplom.



Obr. 15 Potápění

5.2 Výukové lekce pro děti pokročilé ve věku od 18 měsíců

V tomto věku si dítě již dokáže plavání ve skupině více užít. Do výuky zařazujeme častěji skoky do vody, rozvíjíme dále plavání pod hladinou, nacvičujeme výdechy do vody a splývání na zádech i bříšku s nadlehčovacími pomůckami. Při výuce využíváme plavecké pomůcky, hračky do vody, balónky, kroužky a obruč.

1. lekce

Děti již znají základní plavecké polohy a úchopy a s tím spojené hry. Přivítáme se s dětmi na začátku každé lekce „berany, berany, duc“.

Nejdříve se vždy rozplaveme. Zařazujeme pro děti již známé polohy s říkankami a písničkami „máchám, máchám prádlo“, ale také přidáváme stále nové prvky. Rodiče drží dítě ve svislé poloze oběma rukama kolem hrudníku čelem k sobě, dítě je zanořené po pusinku. Střídavě skáčí s dítětem nad vodu dvakrát doprostřed (Obrázek č.16), dvakrát doleva a dvakrát doprava. Můžeme zanořovat až po nos (Písnička – Žába skáče po blátě, koupíme jí na gatě. Na jaký, na jaký? Na zelený strakatý).

V tomto věku děti často odmítají polohu na zádech, ale i tak ji zařazujeme, a to nejčastěji na začátku, kdy mají děti dostatek sil - „had leze z díry“. Zopakujeme také znakovou polohu bez pomůcek a potom s plaveckým pásem.

Děti již zvládají základní prvky abecedy potápění, proto navazujeme na jejich dovednosti a dále je rozvíjíme. Děti posíláme od instruktorky k rodiči s tím, že je ve vodě pustíme. Rodiče se potopí k dítěti a vytáhnou je tak, že se vynoří naproti sobě současně. Provádíme vždy postupně u všech dětí, mezitím si ostatní chvíli odpočinou s hračkami ve vodě a můžeme přejít k potápění za hračkou. Rodiče drží dítě v poloze na prsou oběma rukama za hrudník. Nejdříve instruktorka dítěti ukáže hračku, kterou následně potopí pod vodu. Rodiče zanořují dítě pod vodu a to si chytá hračku, se kterou si chvíli pohraje.

Pokračujeme i se cviky pro rozvoj pocitu vody - „tluče bubeníček“ a „kopy, kopy“, kde učíme děti kopat nožkami tak, aby nekrčily kolena. Rodiče uchopí děti za ruce a učí je malovat srdíčka, totéž s nohama.

Zopakujeme potápění všech dětí od instruktorky k rodiči a potápění za hračkou.

Rodiče nasadí dětem plavecké pásy. Ty již zvládají skoky ze sedu i samostatně, proto zopakujeme samostatný skok do vody k rodiči, nezapomeneme před skokem říct

dítěti signál pro potopení. Hned navážeme a vezeme děti na bříšku až k okraji bazénu, zpátky na zádech. Zopakujeme třikrát, z toho jde dítě jen jednou pod vodu. Následují skoky ve stoje. Dbáme na to, aby měly děti vždy prsty přes okraj bazénu. Je zde stejný postup jako u skoků ze sedu.

Necháme dětem pásky a zopakujeme cvik „kolo, kolo mlýnský“ s tím, že děti již téměř nepřidržíme a motivujeme je k tomu, aby se samy otáčely.

Před koncem lekce jezdí děti bez pomůcek na klouzačce do vody, zanoří se pod vodu a rodiče je vytáhnou. Můžeme provádět podle chuti dětí několikrát.

Na závěr děti otužujeme tak, že se s rodiči přibližují k hadici se studenou vodou, stříkají po sobě i po rodičích.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, provedeme celkem třikrát.



Obr. 16 Cvik „Žába skáče po blátě“

2. lekce

Privítáme se třikrát provedeným cvikem „berany, berany, duc“.

Rozplaveme se cviky „máchám, máchám prádlo“, „žába skáče po blátě“, „ had leze z díry“ a také znakovou polohou bez pomůcek.

U všech dětí si jednou zopakujeme potápění směrem od instruktorky k rodiči. Podruhé při potápění a posílání dítěte pod vodou otočíme dítě o 180 ° a rodič při přebírání dítěte pod vodou jej dotočí o dalších 180°. Dvakrát také zopakujeme s dětmi potápění pro hračku.

Procvičíme cviky pro rozvoj pocitu vody „tluče bubeníček“ a „ kopy, kopy“ (Obrázek č. 17), kde učíme děti kopat nožkami tak, aby nekrčily kolena. Rodiče uchopí děti za ruce a učí je malovat srdíčka, totéž s nohama. Rodiče uchopí děti za ruce a cvičí s nimi podle slov básničky (Kutálí se ze dvora, takhle velká brambora. Neviděla, neslyšela, že na ni padá závora. Kam koukáš, ty závoro? Na tebe, ty bramboro. Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák).

Zopakujeme jednou potápění s otočením o 360° a jednou potápění pro hračku.

Dětem nasadíme plavecký pás a třikrát procvičíme skoky ze sedu i ze stoje, pokaždé jen s jedním potopením.

Děti posadíme na okraj bazénu. Mají plavecký pás a do rukou jim dáme plaveckou desku. Dítě ji uchopí tak, že ji drží za okraje a palce jsou zasunuty do otvorů. Natáhne ruce dopředu a skočí do vody. Ve vodě leží ve splývavé poloze na prsou, ruce i nohy jsou natažené. Dítě kope nožkami a snaží se dostat k okraji bazénu. Rodiče dbají na to, aby dítě bylo stále v poloze na prsou a nestavělo se do svislé polohy, kopalo nožkami a nekrčilo kolena. Motivací pro děti je, když na desce v otvoru vozí kelímek s vodou, který nesmí převrátit, aby se nevyhlila polévka pro medvídka. Ten čeká na okraji bazénu, ke kterému mají doplavat. Na druhém okraji bazénu se vaří polévka, kterou jim instruktorka naliže konvičkou do kelímku, a znovu plavou nakrmit medvídka. Děti při vození polévky medvídkovi foukají do vody bubliny, chladí polévku. Tento cvik zopakujeme třikrát.

Na závěr si zahrajeme „kolo, kolo mlýnský“ a děti si zajezdí na klouzačce.

Děti otužujeme proudem studené vody.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, opět provedeme třikrát.



Obr. 17 Cviky pro rozvoj pocitu vody

3. lekce

Přivítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Rozplaveme se cviky „máchám, máchám prádlo“, „žába skáče po blátě“, „had leze z díry“ a také znakovou polohou bez pomůcek.

Zopakujeme jednou potápění s chvilkovým puštěním dítěte směrem od instruktorky k rodiči, který plave dítěti pod vodou naproti, také s otáčením o 360° a s potápěním pro hračku.

Procvičíme cviky pro rozvoj pocitu vody „tluče bubeníček“, „kopy, kopy“, „kutálí se ze dvora“ a „srdíčka“.

Zopakujeme potopení s puštěním dítěte, otočením a lovením hračky.

Nasadíme dětem plavecký pás a procvičíme dvakrát skok ze sedu a dvakrát skok ze stoje. Dále procvičíme třikrát „krmení medvídka“.

Zahrajeme si „kolo, kolo mlýnský“.

Děti mají plavecké pásy a s pomocí rodiče vylezou na okraj bazénu. Instruktorka jim pomůže, aby mohly skočit z plaveckého pontonu do vody, kde je chytají rodiče. Zopakujeme dvakrát u všech dětí. Na závěr si děti zajezdí na klouzačce.

Děti otužujeme proudem studené vody.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

4. lekce

Přivítáme se obvyklou říkankou „berany, berany, duc“ provedenou třikrát.

Rozplaveme se cviky „máchám, máchám prádlo“, „žába skáče po blátě“, „ had leze z díry“ a také znakovou polohou bez pomůcek.

Zopakujeme potopení s puštěním, otočením a lovením hračky. Ukážeme dětem novou pomůcku při potápění, a to kroužek, který se pomalu sám potápí. Instruktorka před provedením cviku kroužky položí před rodiče i dítě. Rodiče uchopí dítě jednou rukou kolem hrudníku v poloze na bříšku a i s ním se potápí pro kroužek.

Dětem dáme plaveckou desku. Dítě si ji přidržuje na bříšku, leží na zádech, uši potopené. Snažíme se, aby dítě leželo co nejvíce klidně. Zpočátku mohou rodiče dítě lehce přidržovat pod zadečkem.

Procvičíme cviky pro rozvoj pocitu vody „tluče bubeníček“, „ kopy, kopy“, „kutálí se ze dvora“ a „srdíčka“.

Zopakujeme potopení s puštěním, otočením a lovením hračky i kroužku.

Nasadíme dětem plavecký pás a procvičíme dvakrát skok ze sedu a dvakrát skok ze stoje. Utvoříme z dětí dvojice, kdy jim kromě pásku dáme také vodní nudli. Děti ji drží před sebou, ruce natažené dopředu. Na pokyn rodičů společně skočí do vody a plavou s rukama nataženýma dopředu a kopou nohama (Obrázek č. 18 a 19). Rodiče mohou stát z boku dítěte a přidržovat ruce, aby se děti nepouštěly a hlídají také nohy, aby děti nekrčily kolena. Dále procvičíme třikrát „krmení medvídka“ .

Zahrajeme si „kolo, kolo mlýnský“.

Děti si již vyzkoušely skok z jednoho plaveckého pontonu, proto spojíme dva dohromady a motivujeme děti k přeběhnutí pontonů a skoku do vody. Děti mají plavecký pás.

Na závěr si děti zajezdí na klouzačce.

Děti otužujeme proudem studené vody.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, opět provedeme třikrát.



Obr. 18 Skoky s vodní nudlí



Obr. 19 Plavání s vodní nudlí

5. lekce

Privítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Rozplaveme se cviky „máchám, máchám prádlo“, „žába skáče po blátě“, „ had leze z díry“ a také znakovou polohou bez pomůcek.

Zopakujeme potopení s puštěním, otočením a lovením hračky i kroužku (Obrázek č. 20).

Dále procvičujeme splývání na zádech s deskou, snažíme se o co nejmenší dopomoc.

Cviky pro rozvoj pocitu vody „tluče bubeníček“, „ kopy, kopy“, „kutálí se ze dvora“ a „srdíčka“.

Zopakujeme potopení s puštěním, otočením a lovením hračky i kroužku.

Nasadíme dětem plavecký pás a procvičíme dvakrát skok ze sedu, ze stoje, skok ve dvojicích s vodní nudlí a „krmení medvídka“.

Zahrajeme si „kolo, kolo mlýnský“.

Děti se proběhnou po pontonech a zaskáčí si do vody.

Na závěr si děti zajezdí na klouzačce.

Děti otužujeme proudem studené vody.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, jako vždy provedeme třikrát.



Obr. 20 Potápění pro kroužek

6. lekce

Přivítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Zopakujeme všechny cviky stejně jako v lekci 5 až po skoky z pontonu.

Na skoky z pontonu přidáme dětem ještě jeden ponton s otvorem, do kterého děti skočí a s pomocí rodičů podplavou.

Pomalou učíme děti skákat šipku do vody. Je to vlastně skok po hlavě s dopomocí. Dítě klečí na pontonu, který je spojen s pontonem s otvorem. Dítěti zvedneme ručky, přitiskneme je k ouškům. Co nejvíce dítě předkloníme, oběma rukama uchopíme po stranách současně hlavu i ruce k ní přitisknuté. Upozorníme signálem a přeneseme hlavou napřed do vody. Rodiče dítě ve vodě pustí a z vody jej vytáhne instruktorka.

Posadíme děti obkročmo na velkého nafukovacího krokodýla. Povožíme je po celém bazénu, doprovázíme písničkou (Já jsem ten Chňapík, maličký krokodýl, v Africe bydlím, kde teče řeka Nil. Z vajíčka jsem se vyklubal, po čtyřech nožkách na cestu se dal. Ref: Ťap, ťap, ťapi... Já jsem ten Chňapík, maličký krokodýl, ve vodě plavat a lovit je můj cíl. Najdu skrýš za rákosím, tam si chňap, chňap zoubky nabrousím. Ref:_Chňap, chňap, chňapi atd.).

Na závěr si děti zaježdí na klouzačce.

Děti otužujeme proudem studené vody.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát (Obrázek č. 21).



Obr. 21 Loučení dětí „Berany, berany duc“

7. lekce

Přivítáme se „berany, berany, duc“, opět provedeme třikrát.

Rozplaveme se cviky „máchám, máchám prádlo“, „žába skáče po blátě“, „ had leze z díry“ a také znakovou polohou bez pomůcek.

Zopakujeme si potápění s lovením kroužků a hraček. Dále rodiče uchopí dítě jednou rukou kolem hrudníku, vysloví signál, společně se potopí a proplavou obručí (Obrázek č. 22).

Procvičíme splývání na zádech s deskou. Pak vyměníme dětem plaveckou desku za rybičku, kterou jim dáme kolem krku, děti splývají na vodě v poloze na zádech.

Cviky pro rozvoj pocitu vody „tluče bubeníček“, „ kopy, kopy“, „kutálí se ze dvora“ a „srdíčka“.

Zopakujeme si potápění s lovením hraček, kroužků a proplavání obručí.

Nasadíme dětem plavecký pás a procvičíme dvakrát skok ze sedu, stoje, s vodní nudlí jednotlivě i ve dvojicích a „medvídka“.

Zahrajeme si „kolo, kolo mlýnský“.

Děti se proběhnou po pontonech a zaskáčí si do vody. A zopakujeme si šipku.

Povozíme na krokodýlovi s písničkou „Chňap , chňap“.

Na závěr si děti zaježdí na klouzačce.

Děti otužujeme proudem studené vody.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, opět provedeme třikrát.



Obr. 22 Proplavání obručí

8. lekce

Přivítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Zopakujeme si cviky na rozplavání, potápění, splývání na zádech, cviky pro rozvoj pocitu vody, skoky.

Děti prolézají po dvou na vodě spojených pontonech, přidržují se vodních nudič, které jsou po stranách. Loví ve vodě vodolepky a lepí je na pontony (Obrázek č. 23).

Povozíme na krokodýlovi s písničkou „Chňap , chňap“.

Na závěr si děti zaježdí na klouzačce.

Děti otužujeme proudem studené vody.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, opět provedeme třikrát.



Obr. 23 Vození dětí na pontonech

9. lekce

Přivítáme se „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Zopakujeme vše jako v 7. a 8. lekci.

Rozloučíme se „berany, berany, duc“, jako vždy provedeme třikrát.

10. lekce

Opět se přivítáme říkankou „berany, berany, duc“, provedeme třikrát.

Závěrečnou lekci necháme ve volnějším stylu, záleží na volbě rodičů a dětí.

Zopakujeme hry z dřívějších lekcí, děti mohou používat pomůcky, které chtějí.

Rodiče a děti nasednou na vodní nudli jako na koníka a zahrajeme si na honěnou (Obrázek č. 24).

Děti se potápějí ve skupinkách (Obrázek č. 25).

Povozíme na spojených pontonech, ze kterých děti skáčí do vody.

Zazpíváme si písničku „Chňap, chňap“ a povozíme na krokodýlovi. Děti si zaježdí na klouzačce (Obrázek č. 26).

Na závěr celého kurzu rozdáme dětem diplom a vodolepky na památku.



Obr. 24 Jízda na koníkovi



Obr. 25 Společné potápění dětí



Obr. 26 Sjezd z klouzačky pod vodu

6 DISKUSE

Když jsem začínala s plaváním kojenců a batolat, získala jsem po dokončení kurzu znalosti, jak mám kurz vést, ale s tím, jak začít sama podnikat a založit plaveckou školičku, jsem se musela vypořádat sama. Proto je tato práce nejen utříděným souborem informací, ale i návodem, jak samostatně začít s plaveckou výukou. Vypracované lekce jsou jen návodem, co je možné s dětmi dělat v tom kterém konkrétním věku, a je možné si je podle vlastní fantazie upravovat. Ale vím, že kdybych je měla k dispozici, když jsem sama začínala, jistě by mi pomohly a cítila bych se jistější. Vycházím v nich z vlastních zkušeností s plaváním s dětmi a jejich možnostmi, s tím, co dokáží zvládnout a kdy je pro ně plavání hrou.

Ve Dvorcích a blízkém okolí je to jediná pohybová aktivita, kterou je možné dělat s tak malými dětmi. Před každým kurzem vyžadují od rodičů potvrzení od pediatra, že děti smí plavat, a během kurzu je seznamuji i s psychomotorickým vývojem dětí. Cena kurzu je pro rodiče v tomto kraji přijatelná oproti větším městům, kde je téměř dvojnásobná. Navíc některé pojišťovny na kurzy plavání přispívají.

Při prvním kurzu jsem měla přihlášeno 30 dětí a náklady na založení plavecké školičky byly pro mě dost vysoké, ale i tak byl kurz rentabilní. Nyní mám za sebou již tři kurzy, a tak i příjmy úměrně rostou a výdaje již nejsou tak vysoké, jen nakupuji nové pomůcky na zpestření výuky. V současné době se připravuji na začátek čtvrtého kurzu, nemám vylepeny ještě žádné plakáty a ani nikde jinde (kromě mých webových stránek) není informace o kurzu zveřejněna, a přesto mám již teď přihlášeno 25 dětí. Rodiče mi píší a zajímají se, kdy budeme pokračovat. Většina jich se mnou prošla už všechny tři kurzy a stále mají zájem a těší se na začátek dalšího plavání. Spokojenost plavajících rodičů a jejich dětí je mou nejlepší reklamou, díky nim mám stále dost dětských klientů.

Při plaveckých kurzech jsem se setkala s poměrně velkým počtem rodičů. Většina přišla s představou, že s kojenci a batolaty plavou jen maminky, a to většinou maminky na mateřské dovolené. Tatínci se chodili jen dívat a fotit. Ale po pár absolvovaných lekcích začali mít pocit, že o něco přicházejí, když jsou jen na břehu, a tak začalo plavat s dětmi postupně čím dál víc otců. Maminky, které jim ustoupily až po dlouhém naléhání, většinou čekaly negativní reakci ze strany dítěte a strach ze strany otce. Ve všech případech však byly reakce opačné. Tatínci totiž zdaleka neměli takový strach jako maminky, naopak plavání brali opravdu jako zábavu pro sebe i pro dítě, a proto také reakce dětí byly takové, že byly mnohem více uvolněné a lépe spolupracovaly.

V mnoha případech to dopadlo tak, že se rodiče po týdnu ve vodě střídali a u některých dokonce maminky zůstávaly už jen sedět na břehu. Nebo, pokud byly v rodině děti dvě, maminka plavala s mladším miminkem a otec se starším batoletem.

V dnešní době již výchova a péče o děti není jen záležitostí matek, ale moderní otcové chodí k porodům, přebalují, chodí na procházky s kočárky a hlavně věnují dětem svůj čas. Je krásné, že se někteří z nich již od útlého věku dětí svým potomkům věnují a pěstují v nich odmalička lásku k pohybové aktivitě. Uvědomují si, že čím dříve začnou, tím je větší šance, že si dítě pohyb zamiluje a zůstane u něj po celý život.

Stále ale kurzy plavání nejvíce navštěvují maminky na mateřské dovolené. Účast na plaveckém kurzu však není jen přínosem pro dítě, má velký socializační význam i pro ni. Matka, která byla zvyklá před nástupem na mateřskou dovolenou chodit do práce a být v kontaktu s lidmi, je najednou s dítětem sama doma. Při návštěvě kurzu se setkává s ostatními maminkami, a tak má možnost probrat své mateřské zkušenosti, zážitky i další věci.

Při zahájení kurzu rodiče přinesou potvrzení od dětského lékaře o tom, že dítě smí plavat. Ve všech případech jsem se setkala s informovaností dětských lékařů ze Dvorců i blízkého okolí a jejich kladnou reakcí. Lékaři považují pohybovou aktivitu za důležitou součást života a plavání s dětmi doporučují.

Také většina pojišťoven přispívá rodičům na kurzy plavání dětí do 3 let.

7 ZÁVĚR

Ve své práci jsem si stanovila 3 hlavní cíle.

1. Ukázat rodičům formou kurzu plavání, jak mohou trávit s dětmi volný čas. Děti byly nadšené z pobytu ve vodě, her, hraček i potápění. A když byly šťastné děti, tak byli šťastní i rodiče. Většina se přihlašovala i do dalších kurzů. Hodnoceno na základě pozorování a rozhovorů s rodiči.

2. Projekt kurzu, který je zaměřen na plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 3 let. Obsadit kurz plavání dětmi tak, aby výsledek byl rentabilní a náklady nebyly vyšší než zisk.

Podrobně jsem zpracovala projekt plavecké školičky Kačátko, a to jeho bezpečnostní aspekty, hygienická opatření, zásady pro plavání s dětmi, mediaplanning. Doplnila jsem základní plavecké pomůcky a materiál. Dále jsem stanovila, jak je nutné upravit vnitřní prostory bazénu a co se rodiče dovědí o kojeneckém plavání na informativní schůzce. Na závěr jsem provedla finanční rozvahu, ze které vyplývá, že příjmy za jeden kurz při počtu 30 dětí byly 30 000,- Kč a výdaje byly 21 797,- Kč. Celkový zisk tedy činil 8 203,- Kč. Z toho vyplývá, že již první kurz byl rentabilní.

3. Podrobně vypracovat jednotlivé lekce plavání jednoho kurzu pro děti začínající a jednoho pro děti pokročilé.

Na základě praktických zkušeností jsem vypracovala deset lekcí pro děti začínající s plaváním ve věku od 6 měsíců a deset lekcí pro děti pokročilé ve věku od 18 měsíců.

Jako další jsem si stanovila 7 dílčích cílů.

1. Plavání kojenců a batolat
2. Význam kojeneckého plavání
3. Psychomotorický vývoj dítěte ve věku od 6 měsíců do 3 let
4. Základní plavecké polohy a úchopy při výukových lekcích
5. Hry ve vodě
6. Abeceda potápění
7. Plavecké pomůcky

Na základě prostudované literatury jsem utřídila poznatky o těchto problematikách.

Ve své práci jsem si stanovila 3 výzkumné otázky, které hodnotím na základě pozorování a rozhovorů s rodiči.

1. Mají mít rodiče obavy o zdraví svých dětí u kojeneckého plavání?

Před zahájením kurzu předloží všichni rodiče potvrzení od pediatra o tom, že dítě smí plavat. Rodiče se vlastní zkušeností přesvědčili, že pokud dodržují aklimatizační dobu po plavání, nejsou jejich děti častěji nemocné, jak se obávali, ale naopak díky otužování jsou zdravější a odolnější vůči nemocem.

2. Využijí rodiče možnost trávení volného času s dětmi v organizovaném plavání?

Do prvního kurzu se přihlásilo 30 dětí nejen ze Dvorců, ale i z okolních měst a obcí. V současné době začínám 4. kurz plavání a prozatím je přihlášeno 25 dětí.

3. Je ochota rodičů investovat peníze do kurzu plavání pro děti ve věku od 6 měsíců do 3 let?

Kurz je pro rodiče cenově dostupný. Cena kurzu je 1000,- Kč, což je téměř o polovinu méně než v jiných plaveckých kurzech. Na organizované plavání dětem do 3 let přispívají i pojišťovny.

8 SOUHRN

Téma bakalářské práce je plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 3 let. Práce je zaměřena teoreticko-empiricky.

V teoretické části jsem si stanovila 7 dílčích cílů a na základě prostudované literatury jsem zpracovala poznatky o těchto problematikách.

1. Cílem plavání kojenců a batolat je, aby dítě získalo cit pro vodu a seznámilo se s jejími vlivy. Plaváním se dítě vrací do prostředí, kde se vyvíjelo a bylo mu dobře, proto má také malé dítě lepší předpoklady pro plavání než dospělý.

2. Význam kojeneckého plavání je fyzický i psychický. Příznivě je ovlivňován srdečně cévní systém, pohybový aparát, zlepšuje se střevní peristaltika, děti lépe jedí a spí. Celkově jsou děti plavající až třikrát méně nemocné než neplavající. Také se u dětí rozvíjí vytrvalost, vůle, kázeň a poprvé přichází do kontaktu se stejně starými vrstevníky. Hlavní význam je však v prevenci před utonutím.

3. Psychomotorický vývoj dítěte ve věku od 6 měsíců do 3 let. Hlavním mezníkem ve vývoji je 3. měsíc, kdy dítě v poloze na bříšku udrží hlavu nahoře a leží na předloktí. V 6. měsíci se má přetočit oboustranně na bříško a pevně zvedat hlavu, jestliže je zvednuté na rukách. V jednom roce až v roce a půl by mělo zvládnout chůzi a ve dvou letech mluvit v jednoduchých větách.

4. Základní plavecké polohy a úchopy při výukových lekcích dělíme na statické polohování na zádech, prsou a ve svislé poloze. Dále na dynamické polohování, kdy jde o pohupování, náklony, promáchnutí, pohyb a tažení.

5. Hry ve vodě zařazujeme postupně podle věku a schopností dítěte. Pohyby provádíme klidně a pomalu za doprovodu říkanek a písniček, které vyjadřují pohybový obsah textu.

6. Abeceda potápění je vlastně skupina prvků seřazených od nejjednodušších po složitější. Podstatou je vytvoření podmíněného reflexu u dítěte, zatajení dechu před potopením. Zvuk „ááá šup“ je pro dítě signálem, že bude následovat buď otření obličeje vodou, polítí, nebo potopení.

7. Plavecké pomůcky mají funkci psychickou, motorickou a pedagogickou. Rozlišujeme dva druhy. Jedny pomůcky se upevňují na tělo a druhých se přidržujeme.

Hlavním cílem práce bylo ukázat rodičům, jak mohou trávit volný čas s dětmi formou kurzu plavání, a to pohybem ve vodě, hrou, potápěním, písničkami a říkankami.

Dále projektování kurzu zaměřeného na plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 3 let a jeho obsazení dětmi tak, aby výsledek byl rentabilní a náklady nebyly vyšší než zisk. Podrobně jsem zpracovala projekt plavecké školičky Kačátko, a to jeho bezpečnostní aspekty, hygienická opatření, zásady pro plavání s dětmi, mediaplanning. Doplnila jsem základní plavecké pomůcky a materiál. Dále jsem stanovila, jak je nutné upravit vnitřní prostory bazénu a co se rodiče dovědí o kojeneckém plavání na informativní schůzce. Na závěr jsem provedla finanční rozvahu, ze které vyplývá, že příjmy za jeden kurz při počtu 30 dětí byly 30 000,- Kč a výdaje byly 21 797,- Kč. Celkový zisk tedy činil 8 203,- Kč. Z toho vyplývá, že již první kurz byl rentabilní.

Jako výsledek práce jsou uvedeny v první části výukové lekce pro děti, které začínají s kojeneckým plaváním ve věku od 6 měsíců. Děti se seznamují s vodním prostředím, polohami na zádech, prsou a se svislou polohou. Učí se základní kroky abecedy potápění a na konci kurzu zvládnou potopení celého těla pod vodu. V druhé části jsou uvedeny lekce pro děti pokročilé od 18 měsíců jejich věku. Děti již zvládají základní skoky do vody, potápění s rodiči pro hračky, proplouvání kruhem. Dále se rozvíjejí zádové a prsové polohy, při kterých se využívá hodně plaveckých pomůcek.

9 SUMMARY

The topic of this Bachelor thesis is infant and toddler swimming from the age six months up to the age of three years. It is theoretically-empirically oriented.

Theoretical part of the thesis includes 7 partial aims and I worked out the information about these problems on the basis of literature I had studied.

1. The aim of infant and toddler swimming is to arouse a feeling for water and to familiarize the children with water impact. Thanks to swimming a child returns to the surroundings where s/he developed and that is the reason why the child has better preconditions for swimming rather than an adult.

2. Infant swimming is of both physical and psychological importance. It favourably influences cardiac and vascular system, locomotive organs, it improves intestinal peristalsis and a baby sleeps and eats better. Generally, the children who swim regularly are even three times less ill than non-swimmers. Nevertheless, swimming also develops their persistence, will, discipline and it is the first time children are in a touch with other children of the same age. But still, the main sense is a drowning prevention.

3. Primary turning point in psychomotor development of a child from the age of six months up to the age of three is the time when a baby is able to keep the head up in a position on a tummy and is able to lie on forearms. At the age of six a baby should be able to roll over on the tummy and is able to raise the head tight when s/he is on the arms. At the age of one or one and half a baby should be able to walk and at the age of two s/he should manage to speak in simple sentences.

4. Basic swimming position and grasps during swim lessons are divided into two groups – either static positions on back, breast and in vertical positions or dynamic positions including swing, slant, sweep, move and dragging.

5. Water games are placed gradually in accordance with the age and abilities of a child. The moves are made calmly and slowly to the accompaniment of the thymes and songs that reflect a kinetic content of the text.

6. In a point of fact, a diving alphabet is a group of elements arranged from the simplest to the most difficult ones. The principle of this is a creation of conditioned reflex of a child, holding breath before immersion. A special sound “ááá šup” is signal for a baby to expect the wiping of a face with water, dousing or sinking.

7. Swimming aids have psychological, motor and pedagogical functions. There are two types of them – the aids that help to secure the body and those who serve just for holding.

The main aim of this thesis is to show the parents how they can spend their leisure time with their small children by using a swimming course and thus moving in water, a game, diving, songs and rhymes.

Intention of infant and toddler swimming course projection is to staff the course with the children so that the result would be profitable and the expenses would not exceed the profit. I elaborated the project of a swimming school “Kačátko”, especially its safety aspects, hygienic provision, rules of swimming with babies, media planning, but also the basic swim aids and material. Further, I dealt with a necessity of rebuilding of a swimming pool interior and what the parents will learn about infant swimming during the informative meeting. Finally, I made financial balance sheet from which it is obvious that incomes from one course were 30,000 CZK with a number of thirty children, and expenses reached 21,797 CZK. The result of it is the profit of 8,203 CZK which is a proof of the fact that a course was profitable.

The result of the thesis comprises two parts. The first part states lessons for beginners, babies from the age of 6 months. These children are familiarized with water environment, supination, breast and vertical positions. They learn basic steps of a diving alphabet and at the end of the course they are able to immerse their whole body into water. The second part mentions advanced children, from the age of eighteen months, who manage to dive, dive for toys with their parents and floating through a circle. Moreover, back and breast positions with a lot of swimming aids are developed.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Hoch, M. (1980). *Učte děti plavat*. Praha: Olympia
- Kiedroňová, E. (1991). *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava: Salvo
- Čechovská, I. (2007). *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada
- Čechovská, I. (2002). *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada
- Lewin, G. (1979). *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia
- Dolínková, I. (2006). *Cvičíme s kojenci a batolaty*. Praha: Portál
- Bacus, A. (2005). *První rok vašeho dítěte*. Praha: Portál
- Woolfson, R. (2004). *Bystré dítě kojeneček*. Praha: Ottovo
- Koch, J. (1979). *Výchova kojence v rodině*. Praha: Avicenum
- Anonymous (2008). *Skripta pro rekvalifikační kurz. Instruktor pro pohybový, sociální a psychický rozvoj kojenců, batolat a dětí předškolního věku*.
- Forgáčová, S. (2008). *Říkadla a hádanky*. Český Těšín: Pali
- Motlová, M. (2007). *Česká říkadla, písničky a pohádky*. Praha: Euromedia Group
Zlatá kniha říkadel. Ostrava: Libret
- Pédroltti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál
- Kiedroňová, E. (2005). *Něžná náruč rodičů*. Praha: Grada
- (2004). Hygienická vyhláška č.135

Internetové zdroje

- <http://www.kacatko.tym.cz/> - Plavecká školička Kačátko
- <http://www.clubvodnichdeti.cz/> - Básničky do vody
- <http://www.matuska-dena.cz/> - Plavecké pomůcky Dena Matuška
- <http://www.obecdvorce.cz/> - Obec Dvorce
- <http://www.tcd.cz/> - Turistcentrum Dvorce
- <http://www.babyclub.cz/> - Baby klub Kačka

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Plavecké nadlehčovací pomůcky	26
Obr. 2 Pomůcky ke zpestření výuky	26
Obr. 3 Turistcentrum Dvorce.....	28
Obr. 4 Bazén Dvorce.....	29
Obr. 5 Bazén Dvorce.....	29
Obr. 6 Děti se vítají říkankou „Berany, berany, duc“	39
Obr. 7 Cvik „Had leze z díry“	41
Obr. 8 Cviky pro rozvoj pocitu vody	41
Obr. 9 Cvik „Kolo, kolo mlýnský“	42
Obr. 10 Cvik „Jede vláček“	43
Obr. 11 Děti si hrají na pontonu.....	45
Obr. 12 Nácvik prvku D z abecedy potápění.....	46
Obr. 13 Děti na pontonech.....	47
Obr. 14 Cvik „ Prší, prší, jen se leje“	48
Obr. 15 Potápění	51
Obr. 16 Cvik „Žába skáče po blátě“	53
Obr. 17 Cviky pro rozvoj pocitu vody	55
Obr. 18 Skoky s vodní nudlí.....	57
Obr. 19 Plavání s vodní nudlí	57
Obr. 20 Potápění pro kroužek	58
Obr. 21 Loučení dětí „Berany, berany, duc“	59
Obr. 22 Proplavání obručí	60
Obr. 23 Vození dětí na pontonech.....	61
Obr. 24 Jízda na koníkovi.....	62
Obr. 25 Společné potápění dětí.....	63
Obr. 26 Sjezd z klouzačky pod vodu.....	63

12 SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Plavecké pomůcky.....	32
Tab. 2 Materiál.....	33

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - *Mapa obce Dvorce a okolí*

Příloha 2 - *Plakát*

Příloha 3 - *Diplom*

Příloha 3 - *Výukový list*

Příloha 1
Mapa obce Dvorce a okolí



Příloha 2
Plakát

PLAVECKÁ ŠKOLIČKA
KAČÁTKO

KURZY PLAVÁNÍ
pro děti od 6. měsíce do 3 let

Zahájení 3. 2. 2009

Informativní schůzka bude 27. 1. 2009
v 16 hodin
v Turistcentru Dvorce

Kurz se skládá z 10-ti lekcí
po 1 hod. týdně. Cena 1000kč.

Kontakt:
Plavecká
školička
Kačátko

Turistcentrum
Dvorce

**Kateřina
Vlková**
Telefon:
720225898

www.kacatko.tym.cz

Email: katerina.vlkova@centrum.cz

Příloha 3
Diplom



Příloha 4
Výukový list

Jméno dítěte :	Kurz od		do
		Datum	Docházka
Jméno rodičů :	1. lekce		
	2. lekce		
	3. lekce		
Tel.číslo :	4. lekce		
Adresa :	5. lekce		
	6. lekce		
	7. lekce		
	8. lekce		
	9. lekce		
	10. lekce		
Poznámky:			