



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 2 let

Vypracovala: Zuzana Loubová

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

České Budějovice 2021



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Infant and Toddler Swimming from the age of 6 months up to the age of 2 years

Author: Zuzana Loubová

Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

České Budějovice 2021

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Plavání kojenců a batolat ve věku od 6 měsíců do 2 let

Jméno a příjmení autora: Zuzana Loubová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt:

V této práci jsme se zabývali Plaváním kojenců a batolat věku od 6 měsíců do 2 let, a nácvikem jejich základních plaveckých dovedností. Cílem této práce bylo sestavit edukační plavecké programy pro tři věkové kategorie dětí. První program byl podrobně vypracovaný a určený pro kojence ve věku od šesti do devíti měsíců. Druhý program byl kvůli jeho rozsáhlosti stručně sepsán a byl určen pro kojence od devíti do dvanácti měsíců. Třetí program byl určen pro batolata od dvanácti měsíců do dvou let, dle jeho rozsáhlosti je sepsán stručněji než program první. V tomto plaveckém programu jsou vypsány hlavní cíle a výstupy.

Klíčová slova: plavání, psychomotorický vývoj, kojeneček, batole, základní plavecké dovednosti, zanoření

Bibliographic Identification

Title of the thesis: Infant and Toddler Swimming from the age of 6 months up to the age of 2 years

Name of the author: Zuzana Loubová

Field of study: Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

Year of the presentation: 2021

Abstract:

In this work, we dealt with the swimming of infants and toddlers from the age of six months within two years, and by practicing their basic swimming skills. The aim of this work was to compile educational swimming programs for three age categories of children. The first program was detailed and designed for infants aged six to nine months. Due to its scope, the second program was briefly written and was intended for infants from nine to twelve months. The third program was designed for toddlers from twelve months to two years, according to its scope is written more briefly than the first program. The main goals and ascents are listed in this swimming program.

Keywords: swimming, psychomotor development, infant, toddler, basic swimming skills, signal for immersion

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 22.4. 2021

Podpis studenta

Poděkování:

Touto cestou bych ráda poděkovala paní Mgr. Michaelé Pospíšilové, DiS., za její vstřícný přístup, ochotu a cenné rady při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla také poděkovat všem respondentům v Aqua club Orca Jihlava, na kterých jsem mohla předvést mnou vytvořené edukační programy, za jejich čas a ochotu. Nejvíce však děkuji své rodině za obětavou pomoc a podporu, kterou mi poskytovali po celou dobu studia na vysoké škole.

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1	PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE.....	9
2.1.1	Psychomotorický vývoj kojence.....	9
2.1.2	Psychomotorický vývoj batolete	10
2.2	PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT.....	11
2.2.1	Význam plavání dětí.....	13
2.2.2	Zdravotní a sociální význam plavání.....	13
2.3	ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI	14
2.3.1	Polohování dítěte ve vodě	14
2.3.2	Plavecké dýchání	16
2.3.3	Vědomé zanoření dítěte	16
2.3.4	Orientace pod hladinou.....	16
2.3.5	Pády a skoky do vody.....	17
2.3.6	Sebezáchrana	17
2.4	POHYBOVÝ PROGRAM VE VODĚ.....	18
2.4.1	Plavání kojence ve třetím trimestru.....	18
2.4.2	Plavání kojence ve čtvrtém trimestru	18
2.4.3	Plavání batolat ve věku 1-2 roky	19
3	METODOLOGIE	21
3.1	CÍL, ÚKOLY A PŘEDMĚT PRÁCE.....	21
3.1.1	Cíl práce.....	21
3.1.2	Úkoly práce	21
3.1.3	Předmět práce	21
3.2	POUŽITÉ METODY PRÁCE.....	21
3.3	CHARAKTERISTIKA SOUBORU.....	22
3.4	LITERÁRNÍ REŠERŠE	22
3.5	ORGANIZACE PRAKTICKÉHO ŠETŘENÍ.....	23
3.6	ZPRACOVÁNÍ EDUKAČNÍCH PROGRAMŮ	23
4	VÝSLEDKY.....	44
5	DISKUZE.....	45
6	ZÁVĚR.....	46

1 ÚVOD

V dnešní době roste zájem o fyzické aktivity nejen u dospělých, ale i u dětí. Jednou z možností je i plavání, které lze provádět téměř od narození dítěte. Začátky se mohou provozovat samostatně v domácím prostředí či v různých zařízeních k tomu určených. Plavání v kojeneckém věku dítěte má mnoho nesčetných výhod, mezi které nezbytně patří posílení, rozvoj a tvorba vnitřního svalstva, a tím i docílení správného fyzického vývoje. Jelikož tuto aktivitu provozují děti společně s rodiči, nelze opomenout, že dochází také k prohloubení a vytváření jejich vzájemného vztahu.

V mnoha městech vzniká čím dál více bazénů a podobných zařízení, které jsou speciálně určeny pro plavání kojenců a batolat. Tato zařízení vyžadují své specifické podmínky, aby byla dodržena čistota prostředí a bezpečnost pro děti. Mezi tyto podmínky patří hlavně speciálně upravená voda, optimální hloubka bazénu a teplota vnitřních prostor. Ostatní prostory jsou téměř totožné s klasickým plaveckým zařízením.

Cílem této práce je vytvořit edukační programy pro různé věkové kategorie dětí. Programy slouží k výuce kojeneckého a batolecího plavání. Výstupem práce je zhodnocení, zda jsou sestavené plavecké programy využitelné v praxi u konkrétních plaveckých skupin.

V teoretické části je práce zaměřená na psychomotorický vývoj kojenců a batolat, dále také na celkový význam plavání v lidském životě. V dalších částech se práce zabývá základními plaveckými dovednostmi a jsou zde sepsány plavecké programy pro kojence a batolata. Toto téma jsem si vybrala především kvůli tomu, že pracuji jako instruktorka dětského plavání v Jihlavě.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Psychomotorický vývoj dítěte

Psychomotorický vývoj je pojem, který vyznačuje fyzický a psychický vývoj člověka. Tempo vývoje je dáno geneticky a průběh psychického vývoje závisí na vrozených dispozicích a vlivu okolního prostředí (Vágnerová, 2005).

Psychomotorický vývoj dítěte ovlivňuje centrální nervová soustava, která je jedním z nejdůležitějších orgánů v lidském těle. Zdravý a správný psychomotorický vývoj je předpokladem pro plnohodnotný život každého z nás (Nitsch, 2005).

V okamžiku, kdy se dítě narodí, je jeho nervový systém zcela nezralý a používá pouze obživné a obranné reflexy, proto dítě po celý svůj první rok života zůstává závislé na své matce (Kiedroňová, 2005).

Kiedroňová (2010) uvádí, že psychomotorický vývoj dítěte se zabývá postupným rozvojem smyslů, jako je sluch, čich, zrak, řeč a hmat, společně také s rozumovým a sociálním rozvojem. To vše je ve spojení s rozvojem hrubé a jemné motoriky. Psychomotorický vývoj je také v přímém kontextu s postupným rozvojem rovnováhy, s koordinací pohybů a se silou všech svalů těla. V poslední řadě také ve spojení s orientačními dovednostmi. Úroveň vývoje, která je dána pro zvládnutí těchto dovedností do prvního vzpřímení, se ukáže na zapojení hlavy, ramen, lopatek, páteře, pánve a nohou. Výsledek bude mít vliv na kvalitu držení postoje celého těla.

2.1.1 Psychomotorický vývoj kojence

Kojenecké období začíná na konci prvního měsíce od narození a končí dosažením prvního roku života dítěte. V tomto období dochází k rychlému rozvoji určitých dovedností, jež jsou stimulovány a podporovány matkou. Tyto dovednosti jsou předpokladem k postupnému osamostatňování, k němuž dochází až v batolecím věku. Průběh vývoje závisí na dispozičních základech, jakož je adaptabilita, vegetativní stabilita, aktivační úroveň a intenzita citových prožitků (Vágnerová, 2012).

Důležitá je vlastní motivace dítěte a podmínky, ve kterých má dítě možnost se rozvíjet, aby jeho vývoj byl úspěšný (Kiedroňová, 2010).

Bacus (2005) uvádí, že pláč a křik je v tomto období jediný způsob, jak kojeneček sděluje svou nelibost. Kojeneček doufá, že mu okolí porozumí, proto je pláč první pokus o komunikaci s vnějším světem. Polinski (2005) zastává názor, že adaptací na okolní prostředí si kojenci postupně začínají uvědomovat střed svého těla. K tomuto vjemu

jim dopomáhají reakce na vlastní pohyby. Jak dítě roste, tak se postupně zdokonaluje v ovládnání svého těla. Dle Novákové et al. (2015) v prvním roce života dítěte směřuje jeho vývoj k vertikalizaci, což znamená napřímení z nezralé horizontální polohy do polohy vzpřímené.

V tomto období se výrazně rozvíjí hmat, kojeneček se mazlí s hračkami a objímá je. Svoje ruce rozpoznává při pohybu, pozoruje se, dokáže zaostřit svůj odraz v zrcadle, ale nepozná se (Behinová & Kaiserová, 2012).

2.1.2 Psychomotorický vývoj batolete

Batolecí věk označujeme jako období od jednoho roku do tří let. V tomto období dochází k viditelně výraznějšímu vývoji dětské osobnosti a k rozvoji mnoha schopností a dovedností. Charakteristické pro batolecí období je osamostatňování se, batole se stává aktivnější, uvědomuje si svoji vlastní existenci a své možnosti. Postupně se odbourávají vazby, které v kojeneckém věku hrály významnou roli, například vázanost na matku. Dítě usiluje o sebeprosazení a zjišťuje své limity (Vágnerová, 2012).

Dochází k upevnění stability, více se rozvíjí jemná motorika, řeč, sociální vztahy mezi dětmi i dospělými a rozšiřuje se kontakt s okolím (Kukla, 2016).

Motorický vývoj je pozvolnější, kdežto dovednosti, které dítě získává, se stupňují a začíná se uplatňovat abstraktní myšlení v psychickém vývoji. Do hlavních zásad batolete řadíme verbální komunikaci, základní hygienické návyky a začlenění se do kolektivu (Klíma, 2016).

Na začátku batolecího období, tedy mezi dvanáctým až patnáctým měsícem, převládá u většiny batolat stále ještě lezení po čtyřech, ale postupně se již začínají stavět na nohy. (Sobotková & Dittrichová, 2012). Během tohoto období jsou děti poměrně neklidné, zkoumají nové věci a zastaví se pouze tehdy, když je potřeba se najíst, napít či jít spát (Allen & Marotz, 2008). Pokud rodiče omezují aktivity batolete, nemusí dojít k jeho správnému vývoji. Dítě svůj pohyb pocítuje a prožívá, čímž dochází ke zlepšení jeho stavby těla (Vágnerová, 2005).

Kolem jednoho roku děti začínají říkat první slova. Ve dvou letech děti stále používají jednoslovné výrazy, ale už se snaží i o spojování slov do dvouslovných výrazů (Blatný, 2016).

2.2 Plavání kojenců a batolat

Plavání kojenců je radostná hra rodičů s dětmi v příjemném a teplém vodním prostředí. Lekce jsou vedeny za doprovodu rytmických písniček a básniček v náručí rodiče. Hlavním cílem je nabídnout dětem i rodičům smysluplný, pravidelný a příjemný program. Také podpořit jejich citovou vazbu a oboustranné porozumění. Plavání je první a jediný sport, který je možný zařazovat hned po narození. Má všestranné zaměření na celkový rozvoj novorozence a je ideálním základem pro všechny sporty (Kiedroňová, 2012).

Již od konce novorozeneckého věku se může začít se samotným „plaváním“ ve vlastní vaně. V tomto případě je možnost si domluvit schůzku s instruktorkou, která vše rodičům vysvětlí. Od třetího měsíce může rodič s dítětem docházet na plavání do speciálních zařízení, kde jsou přizpůsobeny vany k příjemnému a klidnému plavání. Od šestého měsíce je dovoleno začít plavat v bazénu, který je určen pro kojenecké plavání (Gregora & Kropáčková, 2016).

Celkový smysl kojeneckého plavání je podpořit tělesný i psychický vývoj a zdokonalit pohybové dovednosti dítěte (Gregora, 2012).

Plaváno by mělo být chápáno jako neustále se prohlubující a rozšiřující spontánní činnost. Na dítě nesmí být kladeny veliké a nepřiměřené nároky (Gregora & Velemínský ml., 2013). Úspěch je závislý na tom, v jaké míře se rodiče zapojí, a také na zkušenostech instruktorky. Pro děti zdravotně postižené, může být plavání velice vhodným podpurným prostředkem k rehabilitaci. Je třeba však spolupracovat s lékařem a zajistit individuální přístup. Plavání může pomoci dohnat vývojové zpoždění, zlepšit zdravotní stav dítěte a podpořit jeho celkový psychický i sociální vývoj (Gregora & Kropáčková 2016).

Postupným vývojem dítěte se prohlubuje adaptace na vodní prostředí a nácvik jednoduchých plaveckých dovedností sloužící jako předpoklad nutnosti pro nácvik pozdější plavecké lokomoce. Až dítě zvládá celkový komplex faktorů, jakožto adaptaci na prostředí bazénu, samotnou instruktorku, skupinu dětí a vlastnost vody, lze s dítětem zahájit výuku plaveckých dovedností (Nováková et al., 2015).

Pro instruktorku plavání je především důležitá znalost principů pohybů ve vodě a techniky jednotlivých plaveckých způsobů (Čechovská & Miler, 2019). Instruktorka dětského plavání by měla mít pedagogické a plavecké vzdělání. Dále by měla být seznámena s vývojovými charakteristikami dětí v kojeneckém, batolecím a předškolním

věku. To jí dává možnost posuzovat psychické a pohybové možnosti a podle nich vytvářet dané didaktické postupy a tempo pohybových dovedností (Nováková et al., 2015).

Dle Kiedroňové (2012) instruktorka musí znát, jak předejít nejčastějším úrazům a umět poskytnout první pomoc. Nováková et al. (2015) uvádí, že pro bezproblémové učení je třeba, aby se dítě se svým instruktorem seznámilo, zvyklo si na jeho vedení a výuka byla pozitivně naladěná. U kojenců a batolat výuka probíhá formou plavání dětí s rodiči. Instruktor vede rodiče ke správným úchopům dítěte, opravuje je a dává jim zpětnou vazbu. Dále motivuje děti i rodiče a navozuje pozitivní atmosféru zpívanými básněmi a říkadly. Je-li dítě úzkostné, je nutné postupovat velice opatrně a snažit se navodit důvěru dítěte v malých postupných krocích. Důležité je, aby se skupiny dětí sestavovaly v podobné fázi adaptace. V této fázi musí být zajištěno, že se děti budou cítit dobře.

Rodičův úchop nesmí být až příliš pevný, držením sice rodič poskytuje dítěti jistotu, ale pevné držení mu brání v pohybu. Je důležité, aby rodič i dítě měli ramena neustále pod hladinou. Dítě ve vodě má svůj přirozený pohyb, kterému by se nemělo bránit. Jako je například cákání vody kolem sebe a krátké zanoření úst pod vodu (Čechovská, 2007).

Podle Novákové et al., (2015) se pozná, že je dítě adaptováno na vodní prostředí tak, že vstup do vody spontánně vyžaduje, na mělčině se pohybuje bez zábran, je natěšené, spolupracuje a akceptuje plavecké pomůcky. Naopak dítě, které ještě není plně adaptováno na vodní prostředí, má typické znaky negativních emocí, jako je úzkost, bojí se vstoupit do bazénu a drží se okraje. Kompetentní instruktor respektuje motorické schopnosti dítěte a volí přiměřenou činnost.

Edukace neboli výchova, je záměrná a cílevědomá, je jedním z nesložitějších a nejodpovědnějších činností lidského života. Není vnímána pouze jako prikazování, zakazování nebo vysvětlování a není chápána jako jednorázové vzájemné působení mezi rodičem a dítětem či učitelem a žákem (Dvořáková et al., 2015). Cílem výchovy je na jedince působit všestranně, utvářet tělesné i duševní vlastnosti a celkově ho socializovat (Průcha, 2009). Výchovu lze definovat také jako proces záměrného působení na osobnost s cílem dosažení daných pozitivních změn ve vývoji člověka (Janiš & Loudová, 2011). Tato definice je velice přesná pro plavání kojenců a batolat, kde edukátorem je instruktorka a edukantem je dítě.

Edukátor by neměl přemýšlet pouze nad tím, co přesně učí a jak to učí, ale měl by přemýšlet nad zvolenými metodami, které pro edukaci volí (Dytrtová & Krhutová, 2009).

Instruktor dětského plavání musí dbát na správnou manipulaci s dítětem a na postupný psychomotorický vývoj dítěte.

2.2.1 Význam plavání dětí

Pro plavání s dítětem je důležité, aby oba rodiče měli stejný cíl. Plavání může mít pro dítě a jeho budoucí život buď pozitivní či negativní význam. Lekce jsou vedené hravě a přehledně, aby si dítě zvyklo na pravidelný pohyb, bylo soustředěné a spolupracovalo. Vhodným výběrem her se podporuje paměť, jemnou motoriku, pozornost, sociální projev a koordinaci pohybů (Kiedroňová, 2012).

Pokud kladný vztah k vodě postupně zaniká, je potřeba ho upevňovat a rozvíjet, jinak okolo osmého měsíce života zcela vymizí. Neznamená to, že by dítě přestalo mít rádo vodu, ale bude mít problém si na ni opět v pozdějším věku zvyknout. Plaváním od útlého věku nevzniká komplex k vodnímu prostředí. Příjemný a přirozený vztah k vodě může dítě ztratit i tehdy, pokud se s ním zachází násilně, hrubě a nepřiměřeně k jeho vývoji (Kiedroňová, 2012).

2.2.2 Zdravotní a sociální význam plavání

Plavání podporuje tělesný, pohybový, psychický a sociální rozvoj. Během plavecké výuky mají děti možnost rozvíjet své poznání, osvojovat si motorické a sociální dovednosti a zdokonalovat své hygienické návyky (Čechovská, 2007).

Ze sociálního hlediska je plavání skvělou volbou. Děti si již od šesti měsíců zvykají na společný kolektiv dětí a rodičů. Učí se samostatnosti, spolupráci a hravosti (Gregora & Velemínský ml., 2013).

Plavání pomáhá k léčbě astmatu, bolesti zad a kloubů, proto je přínosné pro naše zdraví. Má také vliv na zlepšení činnosti srdce, krevního oběhu, čímž se zvyšuje pružnost cév. Díky zvětšování kapacity plic se rozvíjí dýchací svaly a dýchací systém. V dětství plavání přináší potěšení, pocit jistoty a bezpečí, naopak ve stáří zlepšuje celkovou kvalitu života (Pédroletti, 2007). Jak již bylo řečeno, plavání je vhodný pro každý věk nejen u zdravých, ale i u většiny osob se zdravotním postižením. V případě doporučení lékařem, může být pohybový program ve vodě vhodným prostředkem pro léčebnou rehabilitaci a celkově pro podporu komplexní léčby (Čechovská & Miler, 2019). Plavání rovnoměrně zatěžuje svalstvo celého těla, odlehčuje pohybový aparát a páteř. Usnadňuje se cirkulace krve, čímž prospívá celému oběhovému systému (Hrabinec et al., 2017). Ze sociálního hlediska je také užitečnou volbou.

Děti si již od půl roku zvykají na společný kolektiv dětí a rodičů. Učí se samostatnosti, spolupráci a hravosti (Gregora & Velemínský ml., 2013).

2.3 Základní plavecké dovednosti

Pro člověka, který se chce naučit plavat, je důležité, aby nejdříve zvládnul základní plavecké dovednosti ve vodě u okraje bazénu či na suchu formou plaveckých pohybů (Kiedroňová, 2012).

Základní plavecké styly ve vodě jsou znak, kraul a prsa. Pokud dítě má již zvládnutou polohu na zádech, může se začít učit plavecký způsob znak. Znak je jedním z nejjednodušších způsobů, protože jeho provedení spočívá v kombinaci splývavé polohy na zádech, střídavé kopání dolními končetinami a záběry pažemi. Když dítě umí vydechovat a potopit hlavu do vody, následuje naučení se plaveckého způsobu kraul. Kraul vychází ze splývavé polohy na břicho v protažení se zanořenou hlavou. Plavecký způsob prsa se učí až později, protože je koordinačně a technicky složitější. Dítě, které má od narození kladný vztah k vodě, je schopno se do jednoho roku života naučit polohu na zádech, nácvik výdechů a zanoření se pod vodu (Kiedroňová, 2012).

V dětském věku se nácvik dovedností učí formou her, v dospělém věku se hry vynechávají a začíná se soustředit převážně na celé plavecké způsoby. Například zanoření obličeje pod vodu podmiňuje splývavá poloha a pro zvládnutí pádu do vody se předpokládá dobrá orientace pod hladinou. Je možné, že u dospělých začátečníků a dětí se úroveň zvládnutí u jednotlivých základních plaveckých dovedností může lišit (Čechovská & Miler, 2008).

V pohybovém programu pro kojence a batolata je možné využívat základy plaveckých dovedností, ale je potřeba počítat s tím, že dítě na začátku ihned nespolupracuje. Výuku plaveckých dovedností je možné začínat s dítětem, které je adaptováno na celkový komplex faktorů. Jako je například adaptace na vodní prostředí, samotný instruktor a skupina dětí (Nováková et al., 2015).

2.3.1 Polohování dítěte ve vodě

Podle dynamiky pohybu dle Čechovské (2007) rozlišujeme statické a dynamické polohování. Statické polohování je prováděno na zádech, na břicho a ve svislé poloze. Tyto tři polohy budou blíže popsány níže. Naopak dynamické polohování se provádí pohupováním a různými náklony na levou i pravou stranu (z ucha na ucho).

Ve vodě je nejdůležitější, aby rodič s dítětem udržoval neustálý zrakový kontakt, povzbuzoval ho, zpíval mu písničky a říkadla, která děti rozveselují a motivují. Postupem času je potřeba zaktivovat pohyby dolních končetin a dodržovat plynulost při změně jednotlivých poloh bez zbytečných prostojů, aby dítěti nebyla zima a neztrácelo zájem o konkrétní činnost. Každý posun a požadavek na dítě se vždy podrobuje výbornému zvládnutí učitelských dovedností rodiče (Čechovská, 2007).

Prvním typem je poloha na zádech neboli jinak odborně nazývaná jako poloha supinační. Provádí se v tzv. dvouoporovém a jednooporovém držení dítěte. Dvouoporové držení znamená, že opora je tvořena na dvou místech, naopak jednooporový úchop se dítěti poskytuje například tak, že ho rodič drží pouze za hlavu v týlní oblasti (Nováková et al., 2015). Při této poloze se rodič snaží upoutat pozornost dítěte výrazem obličeje a gestikulací, což zabraňuje dítěti, aby se otáčelo na hračky či ostatní děti. Dítě by mělo ležet na hladině tak, aby mělo boky u hladiny a hlavu v prodloužení těla (Čechovská, 2007).

Druhým typem je pronační poloha, která se provádí na břicho. Tato poloha se u dítěte objevuje ke konci třetího trimenomu, kdy již z hlediska vertikalizace dítě nechce být v poloze na zádech (Nováková et al., 2015). V poloze na břicho může být kojeneček až tehdy, když má na suchu zvládnuté bezpečné držení hlavy tzv. pase koníčky, což je kolem třetího měsíce. Tato poloha je aktivní pro nácvik potápění a pro rozvoj pohybů dolních končetin. Děti ji mají rádi, protože jim umožňuje široký rozhled a lepší komunikaci (Čechovská, 2007). Nejdříve se u kojenců a batolat nacvičuje v bezpečném držení spolu s rodičem, poté se pokračuje s pomůckou, a nakonec ji dítě zvládá samostatně. Začíná se od zanoření pouze po bradu, poté následují ojedinělé výdechy do vody a celkový nácvik splývání se dokončuje pravidelnými výdechy do vody. Existují dva úchopy, jak dítě uchopit v této pozici. V prvním úchopu rodič drží dítě oběma rukama, dlaň je položena na hrudníku a palec podpírá bradu. Toto je základní a poměrně stabilní poloha, rodič v ní dokáže kontrolovat ústa nad vodou, aby se dítě nenalokalo. Druhý úchop vypadá tak, že ukazovák a prostředník je pod bradou, ostatní prsty jsou položeny pod hrudníkem. Tato poloha je dobrá pro nácvik potápění a pro samostatné držení hlavy (Kiedroňová, 2012).

Třetím typem je poloha svislá neboli vertikální. Rodič podpírá hlavu dítěte tak, že jeho ruce jsou položeny na zádech a na hrudníku. Tento úchop se provádí až po třetím měsíci a rodič musí mít jistotu v držení dítěte. Tento úchop se využívá především ke zklidnění, k zanoření a k otužování dítěte. Druhý způsob úchopu se provádí tak,

že dítě rodič drží oběma rukama za hrudník čelem nebo zády k sobě. Poloha je bezpečnější a rodiče jsou v ní jistější, protože fixují paže i hlavu dítěte. Při tomto úchopu také zvládají kontrolovat ústa, aby byla nad hladinou (Čechovská, 2007).

2.3.2 Plavecké dýchání

Mezi neobtížnější základní plavecké dovednosti u kojenců a batolat patří polití vody přes obličej, u starších dětí a dospělých to jsou výdechy do vody a potápění s otevřenými očima. Tyto dovednosti jsou mezi sebou úzce propojeny a jsou nedílnou součástí celé metodiky výuky plavání (Kiedroňová, 2012).

U plaveckého dýchání jde o krátký intenzivní nádech a úplný výdech pod hladinu. Pokud plavec dýchá, pod hladinou s rameny potopenými pod vodou, je vdech náročnější. Je to způsobeno tím, protože dechové svaly při pohybu zdolávají hydrostatický tlak a odpor vodního prostředí. Naopak výdech je hydrostatickým tlakem usnadněn (Nováková et al., 2015).

2.3.3 Vědomé zanoření dítěte

Dítě má až do čtvrtého měsíce vrozený reflex zatajení dechu při zanoření do vody. Když se tento reflex posiluje, bude dítě schopné na slovní pokyn (signál) zadržet na malou chvíli dech. Před čtvrtým měsícem se pouze dítěti polévá obličejová část vodou, ale nezanořuje se (Behinová & Kaiserová, 2012).

Cílem potápění je naučit kojence zanořit se pod vodu na zvukový signál, který si rodič vybere a vysloví ho vždy těsně před potopením pod vodu. Kojenec je již brzy schopný vnímat příčiny i následky, a také dokáže napodobit vzor rodičů. Proto je ve vodě důležité, aby se nejdříve rodič naučil zanořovat pod vodu, dítě to bude následně opakovat. Na signál si vytvoří tzv. podmíněný reflex, který je třeba udržovat do devátého měsíce, poté se začíná odbourávat (Kiedroňová, 2012).

2.3.4 Orientace pod hladinou

Při zanoření pod vodu má dítě převážně otevřené oči. Pokud již dítě zvládá bezpečné zanoření s dopomocí či bez dopomoci, je možné přejít ke zvýšení pohybové aktivity za pomoci rotačních pohybů na hladině či těsně pod hladinou. Zda dítě zvládá orientaci pod hladinou, se dá zjistit tak, že dítě uchopí hračku pod hladinou a vyplave s ní nahoru. Orientace pomáhá k výdechům nosem a k otevření očí i bez pomoci plaveckých brýlí (Nováková et al., 2015).

V pozdějším věku je možné orientaci pod hladinou nacvičovat následujícím způsobem. Děti ve dvojicích provedou zrakový kontakt a zamávají na sebe pod vodou, provedou sed či leh na dně bazénu, změny směru a přetočení se pod hladinou (Čechovská & Miler, 2008).

2.3.5 Pády a skoky do vody

Pády do vody ze sedu nacvičujeme až od devátého měsíce, poté ze dřepu ve dvanáctém až patnáctém měsíci a v roce a půl z podřepu. Pádem se myslí například přenesení váhy mimo pevnou oporu či vykročení jednou nohou směrem k vodní ploše. Všechny tyto pády se zpočátku nacvičují vždy s dopomocí, ale postupem času se dopomoc snižuje. Dítě je nejdříve zachycováno nad hladinou, poté na úrovni hladiny, a nakonec pod hladinou. Kolem druhého roku dítě zvládá samostatný odraz, a je mu pomáháno až při návratu nad hladinu (Nováková et al., 2015).

2.3.6 Sebezáchrana

Veškeré plavecké dovednosti jako je poloha ve vodě, plavecké dýchání, vědomé zanoření pod vodu, orientace pod vodou, pády a skoky do vody směřují děti k naučení sebezáchrany – umět se bezpečně pohybovat ve vodním prostředí a nezpanikařit v možné krizové situaci (Čechovská, 2007).

V dětském věku se využívá přiměřený nácvik základních plaveckých dovedností, až když je dítě zcela zadaptováno na vodní prostředí. Sebezáchranu nacvičujeme například zvládnutím pádu do vody, zadržením dechu pod vodou a orientací pod hladinou. Nad hladinu se mohou děti dostat stylem „šlapáním vody“, ručkováním podél stěny bazénu či přetočením se do polohy na zádech. Tato poloha se využívá dost často, protože dítě v ní zvládne počkat na záchránce a neutopí se. Rodiče většinou nácvik sebezáchranných dovedností schvalují, protože příjemně zpestřují společný pobyt ve vodě. Pozitivum na dlouhodobém nácviku plaveckých dovedností již od kojeneckého věku je ten, že dítě vodu nevdechne, nezpanikaří a umí vědomě zadržovat dech (Nováková et al., 2015).

2.4 Pohybový program ve vodě

Pohybový program ve vodě se využívá již v prvních šesti měsících života dítěte, a to vhodnými cviky ve vaně s bezpečným přístupem. Základem pro začátek pohybového programu dítěte ve vodě je zahojení pupečního pahýlu. Šestiměsíční dítě může začít plavat v bazénu, který je určený pro kojenecké plavání (Nováková et al., 2015).

2.4.1 Plavání kojence ve třetím trimestru

Třetí trimestrum je období od sedmého do devátého měsíce života dítěte. V tomto období se kojeneček spontánně otáčí na břicho, protože nechce být v poloze na zádech. V poloze na zádech zvedá všechny čtyři končetiny nad sebe. V poloze na břiše je schopno se opřít o otevřené dlaně v natažených pažích a zvednout trup nad podložku. Oporu má v oblasti horních stehien. Dlouhodobě v této pozici nevydrží, ale nepřestává ji dál zkoušet. Ve vodě se postupuje dle motorického vývoje dítěte. Pokud rodič s dítětem dříve chodil na lekce vedené ve vaně, tak pro ně bude snazší a rychlejší adaptace na nové podmínky bazénu oproti rodičům s dětmi, kteří tyto základy nemají. Ve skupinových lekcích v bazénu se provádějí činnosti jako je vznášení, polohování dítěte na zádech a na břiše, přelévání obličejů dítěte dlaní, kelímkem či konvičkou. Kojeneček v tomto období lépe snáší polohu na břiše oproti poloze na zádech. I zde je důležité nejdříve naučit rodiče, jak má správně s dítětem ve vodě manipulovat (Nováková et al., 2015).

Cviky se vždy doprovází říkadly, básněmi či písněmi. Motivací pro pohyb dítěte jsou vhodné hračky. Se zanořením dítěte se začíná, až když dítě bez projevu negace zvládá přelití vody přes obličej. Některé děti mohou svoji připravenost na zanoření ukazovat tím, že sami aktivně a spontánně předklánějí hlavu. Velikou roli v tomto hraje rodič, protože dítě se učí nápodobou (Nováková et al., 2015).

Na konci třetího trimestru kojeneček může zvládnout celkovou adaptaci na vodní prostředí, nevadí mu hlučnost, přelití obličejů či úplné zanoření pod vodu. Dítě se ještě aktivně nepohybuje, ale reaguje na říkadla, dokáže cákat a kopat dolními končetinami. (Nováková et al., 2015).

2.4.2 Plavání kojence ve čtvrtém trimestru

Čtvrtý trimestrum je období, které se značí od desátého do dvanáctého měsíce života dítěte. U dětí se často objevuje snaha o vertikalizaci (vzpřímení), ale ještě k tomu zcela nezapojují dolní končetiny. Jakmile dítě zvládne první samostatnou chůzi,

tak postupně dochází ke změně jeho délce kroků a zlepšuje se kontrola změn směru a celková rychlost chůze (Nováková et al., 2015).

Ke konci období kojenecké již zvládá plynule přecházet z kleku do lezení, ze sedu do stoje u pevné opory či do samostatné chůze. Všechny tyto změny jsou užitečné využít při sestavení plaveckého programu. Program musí být přizpůsoben individuálně k úrovni motoriky pro každé dítě ve skupině (Čechovská, 2007).

Kojenec kolem jednoho roku zvládá ručkování podél stěny bazénu s dopomocí a lze zařadit i lezení po plaveckém pontonu (viz příloha č. 9), kde dítě musí hledat stabilitu. K motivaci dítěte se využívají hračky a aktivita rodiče. Při pravidelném plavání si dítě obvykle oblíbí opakující rituál a určité činnosti, na které dokáže při písničkách a říkadlech reagovat. Ve vodě se také podporuje jemná motorika. Polohy, které se ve vodě provádí, mohou tvořit základ pro aktivní stabilizaci, zpevnění či rovnováhu pro daný cílený pohyb. Dětem na konci plaveckého programu nedělá problém pád ze sedu se zanořením. Začínají také chápat určitá pravidla, například, že mohou vkročit do vody až po svolení rodiče (Nováková et al., 2015).

2.4.3 Plavání batolat ve věku 1-2 roky

U batolete od prvního do třetího roku života se dost často objevuje strach z neznámého, což může ovlivnit motivaci pro pohybovou aktivitu ve vodě. Kolem desátého až osmnáctého měsíce začíná batole samostatnou chůzi. Chůze je rychlejší a delší. V batolecím období se dítě učí, jak zvýšit stabilitu a utváří si vztah k samotnému pohybu. Dochází ke zdokonalování jemné motoriky. (Nováková et al., 2015).

Dítě musí být motivováno hračkami, říkadly, písničkami a vhodnými plaveckými pomůckami, které se v tomto období začínají zařazovat ve větší míře. Změnou oproti kojeneckému plavání je větší zapojování a spolupráce dětí. Tímto se děti nenásilnou formou učí základním plaveckým dovednostem (Nováková et al., 2015).

V roce a půl dítě většinou zvládá foukání a bublání do vody, postupně se zařazuje aktivní a spontánní zanoření pod hladinu (Nováková et al., 2015). Děti se učí odraz od stěny ve splývavé poloze se zanořením pod hladinu pro hračku, a postupně zvládají manipulovat s plaveckými pomůckami (Čechovská & Miler, 2008).

Na konci plaveckého programu by mělo dvouleté dítě zvládnout spolupracovat, reagovat klidně na instruktorku a celkově zvládat adaptaci na vodní prostředí. Dokáže si spontánně hrát s vodou, experimentovat s ní. Dále také akceptuje využívání

plaveckých pomůcek, samo vylézá opatrně z vody a zvládá bezpečný skok či pád do vody. (Nováková et al., 2015).

3 METODOLOGIE

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

Kapitolu metodologie dělíme na další subkapitoly.

3.1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je vypracovat edukační plavecké programy pro kojence a batolata ve věku od 6 měsíců do 2 let.

3.1.2 Úkoly práce

- Provést rozbor odborné literatury.
- Vybrat a charakterizovat soubor.
- Vytvořit edukační programy.
- Vyhodnotit edukační programy.
- Konstatovat závěr a doporučit pro praxi.

3.1.3 Předmět práce

Předmětem práce je vytvořit edukační plavecké programy pro tři věkové kategorie dětí, které navštěvují Aqua club Orca v Jihlavě.

3.2 Použité metody práce

K vytvoření bakalářské práce byly využity metody, které jsou popsány v následujících podkapitolách.

Obsahová analýza

Obsahová analýza neboli také jinak zvaná literární rešerše, slouží k získávání informací, které jsou potřebné pro vypracování bakalářské práce. Spočívá především ve studiu zvolených primárních a sekundárních pramenů a schopností pracovat s odborným textem (Štumbauer, 1990).

Obsahová syntéza

Obsahová syntéza je spojení od jednotlivých částí v jeden celek, při níž se sledují kontexty mezi jednotlivými částmi, a lépe se poznává celek. Syntéza má určité metody, které slouží k aplikaci zjištěných informací (Štumbauer, 1990).

3.3 Charakteristika souboru

V této kapitole budou představeny vytvořené edukační programy pro kojence a batolata ve věku od šesti měsíců do dvou let. Programy se rozdělují na tři skupiny podle věku.

Programy jsou určeny pro kojence ve věku od šesti do devíti měsíců, pro kojence od devíti do dvanácti měsíců a pro batolata od dvanácti měsíců do dvou let.

První program, určený pro kojence od šesti do devíti měsíců, je podrobně vypracovaný. Je na něm ukázáno, jak má celý plavecký kurz probíhat a jaké přístupy používá instruktorka k výukovým skupinám. Druhý program pro starší kojence je z důvodu obsáhlosti lekcí sepsán stručněji. Jsou zde sepsány jeho hlavní cíle a výstupy. Program je doplněn o nové cviky a plavecké pomůcky, které se v něm využívají. Třetí program je určený pro batolata a ze stejného důvodu je psán stručně. Stavba lekcí je u všech tří programů přibližně stejná.

V plavecké skupině je vždy jedna instruktorka a osm dětí společně s rodičem. Lekce ve vodě trvá celkem 30 minut a je rozdělena na úvodní, hlavní a závěrečnou část hodiny. Lekce je vedena zábavnou a hravou formou s využitím říkadél, básní a písní. Díky těmto programům se děti lépe adaptují na vodní prostředí, a tím získají základy pro pozdější plavání.

3.4 Literární rešerše

Velkým zdrojem informací k psaní této bakalářské práce byla nejvíce využívaná kniha od autorů Novákové, Čechovské, Pathyové a Obytové s názvem Předpoklady primární plavecké gramotnosti, která byla vydaná v roce 2015. V této knize jsou odborně popsány metody výuky plavání a pohybový program ve vodě, určený pro kojence a batolata. Dále nejvíce využívanou publikací při psaní této bakalářské práce byla kniha od autorky Evy Kiedroňové, s názvem Jak se rodí vodníčci, vydaná v roce 2012. Zde je vypsán odborně psychomotorický vývoj kojence. Třetí nejvíce využívanou knihou byla od autorky Ireny Čechovské, která byla vydaná v roce 2007 s názvem Plavání dětí s rodiči. Tato kniha zahrnuje popis základních plaveckých dovedností a celkový význam plavání pro kojence a batolata. V neposlední řadě hodně využívanou knihou při psaní mé práce byla od autorů Gregora a Kropáčkové s názvem Vývoj batolete: od jednoho roku do tří let, která byla vydaná v roce 2016. Jak je již zmíněno v názvu, v knize je popsán celkový vývoj batolat od jednoho roku do tří let. Poslední nejvíce využívanou knihou z roku 2019 byla od autorů Čechovská a Miler s názvem Didaktika

plavání: Vybrané kapitoly. V této knize je odborně popsán celkový význam plavání, jak pro děti, tak i pro dospělé.

3.5 Organizace praktického šetření

Na základě poznatků z teoretické části a po konzultaci s vedoucí této práce, jsem vytvořila edukační programy týkající se plavání kojenců a batolat. Programy jsem tvořila pro tři konkrétní skupiny dětí, které navštěvují Aqua club Orca v Jihlavě, kde pracuji jako instruktorka dětského plavání.

Plavecké programy jsem názorně předvedla na dětech v měsících leden až březen v roce 2020. Kvůli covidu-19, neproběhly poslední tři lekce plaveckého kurzu, protože dne 13. března 2020 byly vládními opatřeními uzavřeny veškeré tyto organizace. Zbylé tři lekce byly zrealizovány až v červnu 2020, kdy byly zrušeny vládní opatření omezující tuto činnost.

Programy jsou sestavené k výuce kojeneckého a batolecího plavání. Výstupem práce je zhodnocení sestavených plaveckých programů a jejich využitelnost v praxi u konkrétních plaveckých skupin.

3.6 Zpracování edukačních programů

V této kapitole budou sepsány edukační programy pro tři věkové kategorie dětí. Tyto programy mají děti hravou formou naučit bezpečnému chování ve vodním prostředí a také směřovat děti k základům plavání. Jelikož jsou programy na sobě nezávislé, mohou děti začít navštěvovat lekce v každém věku. Každý program má děti naučit něco nového, u kojenců se snažíme zaměřit na samotné sžití s vodou a rodičem, u batolat postupně rozvíjíme základní plavecké dovednosti.

Plavecké kurzy jsou nejen vhodné pro vytvoření základů plavání, ale také pro naučení se sebezáchranných schopností ve vodním prostředí. Když dítě od útlého věku navštěvuje kurzy dětského plavání má to pozitivní vliv na jeho vývoj a socializaci. Nespornou výhodou těchto kurzů je, že si dítě zvyká na určitou autoritu a řád, což je pro něho přínosem i do mateřské školy.

Kurz má dvanáct lekcí a trvá tři měsíce. Každá lekce kurzu je rozdělena na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Ve vodě je kojenec i batole s rodičem celkem 30 minut.

Jak již bylo řečeno v teoretické části, využíváme básničky a říkanky s pohybem. Úvodní a závěrečné říkanky střídavě opakujeme v každé lekci. Důvodem je, aby si je rodiče zapamatovali a děti je mohly snáze poznat dle daného pohybu a intonací

našeho hlasu. V hlavní části se zaměřujeme na polohování ve vodě, na změny úchopů dítěte, a také různými cviky rozvíjíme jemnou motoriku a podporujeme celkový vývoj dítěte. V závěrečné části využíváme zábavné a relaxační cviky, aby dítě i rodič z lekce odcházeli plný pozitivních dojmů.

- **Plavání kojenců 6-9 měsíců – začátečníci**

Jedná se o první plavecký kurz, navštěvují ho kojenci ve třetím trimonemu.

Hlavní cíle kurzu:

Adaptovat dítě na vodu a celkové prostředí bazénu. Naučit rodiče správné manipulaci s dítětem, dále také polohování ve vodě a změny úchopů dítěte. Již v první lekci si rodiče vybírají signál, který slouží pro upozornění dítěte na vodu. Tím se dítě učí, aby si zvyklo na přelítí obličej vodou z dlaně, z kelímku či z konvičky. Tímto se postupně docílí ke společnému zanoření rodiče s dítětem pod hladinu.

Dodržovaná pravidla na bazéně:

Na bazéně se dodržují pravidla pro bezpečnost a hygienu. Děti se bezpečně pohybují nejen v šatnách, ale i ve sprchách a na bazéně. Děti se nikdy nenechávají běhat okolo bazénu, v bazénu nesmí být věci, o které by se mohlo dítě zranit. Rodiče nesmí nosit řetízky, dlouhé náušnice, hodinky, velké prsteny, skřípce ve vlasech a veškeré věci, za které by mohlo dítě zatáhnout. Do vody slézáme bezpečně tak, že rodič předá dítě zády instruktorce, která je již ve vodě a vleze za ní po žebříku do bazénu. Instruktorka poté předá dítě rodiči a nepřetržitě sleduje správnou manipulaci rodiče s dítětem a správné zanoření dítěte i rodiče. Vždy se musí dbát na správnou pozici těla dítěte. Pozor by si rodič měl dát na záklon hlavy. Hlava by měla být v ose těla a pánev níž než hlava. V lekcích se využívají plovoucí plavecké pomůcky. Dítě musí instruktorka na plovoucích pontonech vždy přidržovat a sledovat než ho rodič bezpečně uchopí na druhém konci pontonu.

Na první hodině se instruktorka představí rodičům, řekne důležité informace o průběhu lekce a upozorní je na bezpečnost a hygienu v celém zařízení.

1. Lekce

Cíl: seznámení s vodou, trénování polohy v klubičku, na břicho a zádech, nácvik signálu pro poltí vodou z dlaně

Pomůcky: na první lekci budeme potřebovat malé vodolepky, plastové miminko na instruktáž pro instruktorku (používáme při každé lekci) a malé zrcadlo pro upoutání dětské pozornosti při poloze na zádech

Organizace: jelikož se jedná o první lekci, utvoříme kruh v bazéně a přivítáme se. Instruktorka vždy rodičům vše srozumitelně vysvětluje a názorně ukazuje na plastovém miminku. Instruktorka rodičům pomáhá, pokud se cítí nejistí při různých polohách.

Úvodní část

Na začátku lekce se vždy rodiče s dětmi postaví do kroužku ve vodě a instruktorka se s každým přivítá. Poté dá každému dítěti do ruky malou pěnovou vodolepku ve tvaru zvířátka, pro upoutání jeho pozornosti. Poté začne říkat říkanky, při kterých se dělají příslušné cviky s dětmi a vše názorně ukazuje na figuríně.

Máme tady berana: říkanka, která se opakuje vždy na začátku a na konci každé lekce jako rituál. Rodiče s dětmi stojí v kruhu. Na říkanku se začnou pohupovat ze strany stranu a postupně jdou do středu kruhu a zpět. Při pohybu zpět položí dítě na záda, hlava je položená na jejich rameni. „*Máme tady berana a ten trká rohama. Berany, berany, berany duc.*“ Berany, berany, berany duc, opakujeme celkem třikrát.

V Americe: říkanka, při které se na začátku zahřejeme poskoky dokola v kruhu. „*V Americe při muzice, tancovaly tři opice.* Poté držíme děti za hrudníček zády k sobě a ukláníme je na jednu, a na druhou stranu. Při úklonech zkusíme zanořovat dětem ouška do vody. *Jedna tak, druhá tak a ta třetí všelijak.*“ Na konci říkanky vyzveme děti, aby zacákaly do vody.

Houpy, houpy: říkanka, při které pohoupeme děti ze strany na stranu tak, že jsou v klubíčku na zádech směrem k rodiči. Dlaně rodiče jsou pod hlavičkou a předloktí na celých zádech. Nohy dětí jsou opřené o hrudník rodiče „*Houpy, houpy, co si žabák koupí. Koupí on si za kačku velikánskou klouzačku.*“ Touto říkankou se učíme polohu v klubíčku, děti při ní relaxují a jsou klidné.

Hlavní část

Nejprve utvoříme polohu, která je výchozí pro první dvě říkanky. Rodiče s dětmi utvoří veliký kruh podél bazénu. Rodiče se skrčí, aby měli ramena ponořená. Uchopí dítě za hrudník, palce mají položeny na prsou. Následně položí dítě do vodorovné polohy tak, aby mělo dítě ponořená ramena. Čímž docílíme toho, že mají hlavy proti sobě (koukají si do očí).

To je ale paráda: říkanka, která se při každé lekci opakuje. Rodiče v kruhu podél bazénu couvají. „*To je ale paráda, hrajeme si na hada. Had ocáskem vrtí, dělejme to děti. To je ale paráda.*“ Na konci říkanky se zatočíme dokola a zasyčíme jako hadi. Po říkance rodiče bublají do vody, zabavují dítě zábavnými zvuky a upoutávají tak jeho pozornost.

Krokodýl: rodiče stále couvají podél bazénu. Rodič si dítě položí na záda a přidržuje ho jednou rukou pod zadečkem, druhou objímá hrudník dítěte. Dítě má hlavičku položenou na rameni rodiče. Lektorka zpívá básničku, a přitom chodí dokola s malým zrcadlem, aby upoutala pozornost dětí. „*Krokodýl, ten v řece Nill, na záda se položil. Položil se na vodičku, aby usnul na chvíličku.*“

Vodo, vodo, vodičko: rodiče si zvolí signál, který slouží pro upozornění dítěte na vodu. Například „*Pepíku, vodička*“. Rodiče stojí v užším kruhu a dítě drží zády k sobě. Po říkance „*Vodo, vodo, vodičko, pohladím tě maličko. Pohladím tě po hladince a plaváčka po pusince*“, vysloví signál, naberou si do dlaně vodu a lehce polijí hlavu dítěte s přetřením obličeje.

Koulela se ze dvora: rodiče si s dětmi stoupnou k hraně bazénu, děti obejmou a posadí si je zády k sobě na jejich stehno. Rukama provádějí pohyb podle instruktorky. „*Koulela se ze dvora, takhle velká brambora. Neviděla, neslyšela, spadla na ni závora. Kam se koukáš závoro, na tebe ty bramboro. Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák.*“ Na konci říkanky cákáme do vody.

Jedna dvě, Honza jde: rodiče s dětmi stojí u hrany bazénu a drží je za hrudníček zády k sobě. Instruktorka stojí naproti nim na druhé straně. Na říkanku: „*Jedna dvě, Honza jde, nese pytel mouky. Máma se raduje, že bude péct vdolky.*“ Přecházíme na druhou stranu, rodiče se mívají s instruktorkou a pohupují se ze strany na stranu. Na slovo: *raduje*, rodiče zvedají děti nahoru nad sebe.

Závěrečná část

Bublina: rodiče stojí v užším kruhu, drží děti zády k sobě za hrudník. Instruktorka stojí blízko u dětí a povídá „*Pšššt. Pozor děti, novina, nafoukla se bublina.*“ Utváříme větší kruh, jdeme dál od sebe a povídáme „*A bublina se nafukuje, nafukuje, nafukuje.*“ Zastavíme se na místě a točíme se dokola. „*Přiletěla nad náš dům, udělala prásk a bum.*“ Na slovo: *prásk* rodiče zvednou děti nad sebe a na slovo *bum* je zpět položí do vody.

Máme tady berana: tuto říkanku provedeme stejně jako na začátku lekce.

Plavání třikrát hurá: rodiče drží děti zády k sobě a poskakují na místě. Instruktorka povídá říkanku „*Tak plavácci, dnešnímu plavání třikrát hurá, hurá, hurá.*“ Na slovo *hurá* zvedají rodiče děti nahoru nad sebe.

Instruktorka se VŽDY rozloučí s každým dítětem a rodičem v kroužku. Poté si bere děti jedno po druhém u břehu, rodič vyleze z vody a instruktorka mu dítě předává.

2. Lekce

Cíl: cíl je podobný jako u první lekce. Trénování polohy v klubičku, na břicho a zádech, nácvik signálu pro polítní vodou z dlaně, naučení se nového úchopu.

Pomůcky: na druhé lekci budeme potřebovat malé vodolepky, plastové miminko na instruktáž pro instruktorku (používáme při každé lekci) a plastové žáby, které slouží pro upoutání pozornosti dítěte.

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v užším kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku. Následuje úvodní říkanka na přivítání: *Máme tady berana*, která probíhá vždy stejně.

V Americe: říkanka je stejná jako v první lekci, zahříváme se poskoky dokola.

Houpy, houpy: říkanka je stejná jako v první lekci. Pohoupeme dítě ze strany na stranu.

Bleška: rodiče drží děti zády k sobě za hrudníček. Skáčíme do středu kruhu a zpět pokládáme dítě na záda, hlavička je položená na rameni rodiče. „*Skáče bleška po písku, hledá, kdo je na blízku. Kdo nejede na koni, toho bleška dohoní.*“ Rodiče položí děti na břicho, drží je za hrudník a točí se dokola. „*Alík leží na bříšku, pozor a má ji v kožíšku.*“ Na slova „*pozor a má ji v kožíšku*“ nadzvednou děti nad sebe a položí zpět do vody.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte.

Rodič se učí zanořovat pod hladinu: rodiče couvají v kruhu a drží děti širokým úchopem za hrudník. Instruktorka stojí uprostřed kruhu, rodiče s dětmi se u ní zastaví.

Instruktorka si položí svoji dlaň na hrudník dítěte, aby ho jistila a rodič se mohl bezpečně zanořit pod vodu. Dítě motivujeme a rozveselujeme bubláním do vody.

Krokodýl: stejná říkanka jako v první lekci, ale bez zrcátka. Tentokrát děti mají v ruce malou plastovou žabu. Pokud ji dítě nechce držet, vezme ji rodič a motivuje s ním dítě v úrovni jeho očí, aby leželo na zádech.

Vodo, vodo, vodičko: říkanka stejná jako v první lekci. Rodiče na vyslovený signál polijí obličejovou část vodou z dlaně.

V této lekci se učíme boční úchop: rodič položí dítě na břicho, drží ho za hrudníček a skrčí se do vody. Oba mají ramena zanořená pod vodou. Rodič si vytvoří tzv. manipulační prostor, aby s dítětem mohl lépe pracovat. Důležité je, aby měl natažené paže a zvednutý loket nahoru. V tomto úchopu dovezeme plastovou žabu na břeh.

Kováříček: rodiče s dětmi stojí u hrany bazénu, děti drží zády k sobě. Dítě obejmou, chytanou mu jeho nožičku a protilehlou ručičku. Budeme jeho pěstičkou ťukat do nožičky na říkanku „*Kovej, kovej kováříčku, okovej mi mou nožičku. Okovej mi obě, zaplatím já tobě. Okovám, okovám, až se na ni podívám.*“ Zacákáme do vody a okoveme si i druhou nožičku.

Jedna dvě, Honza jde: stejná říkanka jako v první lekci.

Závěrečná část

V závěrečné části použijeme stejnou říkanku s názvem *Bublina* jako v první lekci, aby si ji rodiče lépe zapamatovali.

Na závěr se rozloučíme říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť.

3. Lekce

Cíl: na signál rozvíjíme políť vody, nyní z kelímku. Trénujeme polohu na břiše, na zádech a boční úchop, čímž rozvíjíme jemnou motoriku.

Pomůcky: malé vodolepky, plastové miminko na instruktáž, plovoucí pontony, kelímeček a pěnová žába.

Úvodní část

Přivítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*.

Bleška: stejná říkanka jako ve druhé lekci, při které trénujeme polohu na zádech.

Melu, melu kávu: rodiče drží děti za hrudníček zády k sobě a vytváří s nimi před sebou veliké kolo. Poté poskakují na místě a na slovo „*pryč*“ je zvedají nahoru nad sebe. „*Melu, melu kávu, pro dědka a bábu. Jedno zrnko pryč, druhé zrnko pryč a třetí zrnko taky pryč.*“

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté následuje zanoření rodiče pod hladinu.

Polití na signál vodou z konvičky: rodiče s dětmi jsou v kruhu a couvají podél bazénu. U instruktorky se zastaví, rodič vysloví signálek a instruktorka poleje dítěti hlavičku vodou z kelímku.

Trénování bočního úchopu a polohy na zádech: rodiče v kruhu podél bazénu couvají, děti leží na zádech a hlava je položena na rameni rodiče. Podplouvají pod tunelem (pontonem) a odlepují si malou vodolepku z pontonu. Rodiče drží dítě bočním úchopem a plavou ke zdi bazénu, kde si nalepí vodolepku na velkou pěnovou žábu.

Houpy, houpy, kočka snědla kroupy: na tuto říkanku si děti odpočinou v klubičku stejným pohybem jako na říkanku *Houpy, houpy*. „*Houpy, houpy, kočka snědla kroupy. Kořata se hněvala, že jim taky nedala. Houpy, houpy.*“

Vodo, vodo, vodičko: po říkance rodiče řeknou signál a přelíjí hlavičku dítěte vodou z kelímku.

Koulela se ze dvora: stejná říkanka se stejným pohybem jako v předešlých lekcích.

Bublina: stejná říkanka jako v předešlých lekcích.

Závěrečná část

Mašinka: instruktorka spojí tři pontony k sobě. Rodiče položí děti na břicho na ponton. Mašinku ozdobíme barevnými balónky, ať je to pestré a pro děti zábavné. „*Odjezd. Šimpampampam, šimpampampam, šimpampampam. Jede, jede mašinka, kouří se jí z komínka. Jede, jede do daleka, kde na děti voda čeká.*“ Rodiče vezmou děti do vody a na signál svojí dlaní polejí hlavičku a setřou obličej dítěte.

Na závěr se rozloučíme říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předá.

4. Lekce

Cíl: oproti třetí lekci více rozvíjíme boční úchop dítěte, polohy na břicho a zádech, zaměříme se na signál pro polítí vody z kelímku

Pomůcky: malé vodolepky, plastové miminko, koš s balónky, plovoucí pontony, plastová žába, kelímeček a konvička

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme dvě říkanky z předešlých lekcí: *Melu, melu kávu* a *V Americe* se stejnými pohyby.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté následuje zanoření rodiče pod hladinu.

Polítí na signál vodou z konvičky: rodiče s dětmi jsou v kruhu a couvají podél bazénu. U instruktorky se zastaví, rodič vysloví signálek a instruktorka poleje dítěti hlavičku vodou z konvičky.

Leze, leze brouk: na říkanku „*Leze, leze brouk, vítr do něj foukl. Překulil se na záda, kope, kope nohama*.“ Děti dostanou do ruky plastovou žabu. Rodiče couvají v kruhu, děti jsou v poloze na břicho. Na slovo „*překulil*“ rodiče překulí děti na záda, hlavu si položí na své rameno a děti zkusí kopat nohama.

Vodo, vodo, vodičko: vyslovení signálu následným polítím vody z kelímku.

Čarovala ryba: jsme v užším kruhu, rodiče drží děti zády k sobě. Instruktorka si připraví pod vodu koš s balónky. Na říkanku „*Čarovala ryba, aby byla chyba. Čarovala rybička, aby byla chybička a čaroval rak, aby bylo tak*.“ provádíme rukama na hladině kruhy „čarujeme“. Po říkance zacákáme do vody, a instruktorka vypustí balónky. Rodiče vozí děti bočním úchopem, přičemž sbírají balónky, které hází do rybníčku (ponton s otvorem).

Kolo, kolo mlýnský: rodiče s dětmi se chytí pontonu s balónky a točí se dokola na říkanku „*Kolo, kolo mlýnský, za čtyři rýnský. Kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác*.“ Rodiče vezmou děti do prostoru bazénu, posadí si dítě na jedno své stehno, obejmou ho a jeho ručičkami provádí pohyb podle instruktorky. „*Vezmeme si hoblík, pilku, zahrajeme si ještě chvíli. Až to kolo spravíme,*

tak se zatočíme.“ Točíme se dokola a říkanku opakujeme ještě jednou s točením se na druhou stranu.

Jedna dvě, Honza jde: stejná říkanka se stejným provedením jako v předešlých lekcích.

Závěrečná část

Mašinka: děti položíme na břicho na ponton a na stejnou říkanku jako v předešlých lekcích jedeme na výlet.

Šroubek: rodiče drží děti zády k sobě za hrudník a pomalými otáčivými pohyby je zvedají nad sebe. Ve druhé části říkanky pohyby lehce zrychlí. „*Já jsem malý šroubek, vyvrtám si vroubek. Já jsem malý šroubeček, vyvrtám si vroubeček.*“

Na závěr se rozloučíme říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

5. Lekce

Cíl: touto lekcí shrneme předešlé hodiny a trénujeme naučené polohy a úchopy.

Pomůcky: malé vodolepky, plastové miminko, plastové žáby a kachničky, pěnový žabák, plovoucí pontony a konvičku.

Úvodní část

Přivítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme dvě říkanky z předešlých lekcí *V Americe* a *Bleška* se stejnými pohyby.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté následuje zanoření rodiče pod hladinu.

Politi na signál vodou z konvičky: rodiče s dětmi jsou v kruhu a couvají podél bazénu. U instruktorky se zastaví, rodič vysloví signálek a instruktorka poleje dítěti hlavičku vodou z konvičky. Tento cvik se opakuje kvůli nácviku zanoření.

Já mám koně: rodiče drží děti za hrudníček zády k sobě v užším kruhu. Skáče nejdříve na jednu stranu, a poté na druhou. Na říkanku „*Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí. Když já jim dám ovsu, oni skáčou hopsa. Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí.*“ Na konci říkanky rodiče zvednou děti nad sebe.

Čarovala ryba: stejná říkanka jako v předešlé lekci, při které trénujeme boční úchop. Děti sbírají malé plastové žabky a kachničky. Vozí je ke břehu a pokládají je k velikému žabákovi.

Kováříček: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Závěrečná část

Mašinka: říkanka, kterou opakujeme z předešlých lekcí.

Šroubek: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktor se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktor podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předá.

6. Lekce

Cíl: v této lekci se děti budou poprvé na signál zanořovat společně s rodičem pod hladinu, dále si poprvé vyzkouší novou plaveckou pomůcku (rybičku).

Pomůcky: malé vodolepky, plastové miminko, plavecké pomůcky tzv. rybičky (viz příloha č. 3), plovoucí pontony, konvička a zrcátko na upoutání pozornosti dítěte.

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v kruhu. Instruktor dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme říkanku *Melu, melu kávu* se stejnými naučenými pohyby.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté následuje polití vodou z konvičky, tak jako tomu bylo v páté lekci.

V této lekci se poprvé společně zanoří dítě s rodičem pod hladinu: instruktorka si položí svoji dlaň na hrudník dítěte, tím ho jistí. Rodič vysloví naučený signál, instruktorka následně polévá hlavičku dítěte vodou z konvičky. S politím ihned následuje společné zanoření rodiče a dítěte pod vodu na krátkou dobu.

Krokodýl: stejná říkanka jako v předešlých lekcích se zrcátkem, které slouží pro upoutání pozornosti dětí.

V této lekci si děti poprvé vyzkouší novou plaveckou pomůcku tzv. rybičku: rodiče drží děti zády k sobě za hrudník. Instruktorka lehce roztáhne plaveckou pomůcku do stran a dítě do ní nasune. Rodič stojí čelem k dítěti, drží plaveckou pomůcku a dítě vozí.

Zlatá brána: instruktorka vytvoří ze dvou plovoucích pontonů bránu, do které budou rodiče s dětmi vjíždět. Zpíváme říkanku „*Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem odemčená. Kdo do ní vejde, tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.*“ Po proplutí bránou zabublají rodiče do vody.

Autíčko: děti jsou stále v plavecké pomůcce (v rybičce), rodiče stojí čelem k nim a vozí je dopředu, do stran či dokolečka. Při těchto cvicích říkáme říkanku: „*Jedu ve svém autíčku, vybírám si cestičku. Okolo se rozhlížím, do nikoho nevrážím. Tydýt, tydýt, tydýt.*“

Děti vyndáme z rybiček a s rybičkou se ještě rozloučíme, říkáme „*Pápá, rybičko, zase příště.*“

Závěrečná část

Já mám koně: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Rodiče s dětmi skáčou v kruhu na jednu, a poté na druhou stranu.

Šroubek: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

7. Lekce

Cíl: v této lekci prohlubujeme společné zanoření rodiče s dítětem na signál pod hladinu. Učíme děti chytout se okraje bazénu a rozvíjíme jemnou motoriku při odlepování malých vodolepek z hrany bazénu.

Pomůcky: malé vodolepky, plastové miminko, barevné balóčky, plovoucí pontony a konvička.

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme říkanku *V Americe* se stejným naučeným pohybem.

Esquymáci: nová říkanka, při které stojíme v užším kruhu. Rodiče drží děti zády k sobě za hrudníček a provádí úklony na jednu i na druhou stranu (z ouška na ouško).

„Eskymáci, to jsou máci, když nemají žádnou práci. Sundávají si holínky, dávají si pusinky.“ Na slovní spojení „dávají si pusinky“ si rodiče otočí děti směrem k sobě a dají si eskymáckou pusinku.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté následuje zanoření rodiče pod hladinu a polítí na signál v kruhu vodou z konvičky.

Pásla ovečky: rodiče s dětmi stojí v kruhu a děti drží za hrudníček zády k sobě. Chodíme dokola v kruhu na říkanku „*Pásla ovečky, v zeleném háječku, pásla ovečky, v černém lese.*“ Poté na druhou část říkanky jdeme do středu kruhu. Ve středu kruhu zadupeme nohama a točíme se opět dokola. „*Já na ni dupy, dupy, dup, ona zas cupy, cupy, cup. Houfem ovečky, seberte se všecky, houfem ovečky seberte se.*“

V této lekci učíme děti chytout se okraje bazénu společně se zanořením na signál pod hladinu: rodiče drží děti v bočním úchopu a plavou ke hraně bazénu, kde čeká instruktorka. Pod jejím dohledem rodič vysloví signál a zanoří se společně s dítětem pod vodu. Po vynoření se dítě chytne okraje bazénu, odlepí si vodolepku a společně s rodičem ji doveze na ponton. Důvodem chytnutí okraje bazénu je ten, aby se děti již od raného věku učily budoucímu vylézání z bazénu.

Kolo, kolo mlýnský: na stejnou říkanku s pohybem jako v předešlých lekcích povožíme vodolepky nalepené na pontonu dokola.

Jedna dvě, Honza jde: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Závěrečná část

Mašinka: říkanka, kterou opakujeme z předešlých lekcí. Mašinka je ozdobená barevnými balónky pro zpestření a upoutání pozornosti dětí.

Šroubek: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

8. Lekce

Cíl: v této lekci učíme děti zanořit se pod vodu na signál bez polítky vodou z konvičky.

Pomůcky: malé vodolepky, plavecké pomůcky (rybičky), plastovou žábu, konvička, koš s balónky a plovoucí pontony. Z plovoucích pontonů a dvou kelímků sestavíme model hrocha.

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme dvě říkanky *Melu, melu kávu* a *Eskymáky* se stejným naučeným pohybem.

Hlavní část

Had leze z díry: rodiče couvají v naučeném kruhu a provádějí s dětmi stejný pohyb jako na říkanku: *To je ale paráda*. Zpíváme říkanku: „*Had leze z díry, vystrkuje kníry. Za ním leze hadice má červené střevíce.*“ Po říkance se zatočíme dokola a zasyčíme jako hadi. Poté následuje bubláni do vody a zanoření rodiče.

Společné zanoření rodiče s dítětem: v této lekci již vynecháváme polítky dítěte vodou z konvičky. Po vyslovení signálu se rodič společně s dítětem zanoří.

Leze, leze brouk: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Dítě má v ruce plastovou žábu, aby upoutávala jeho pozornost.

V bočním úchopu rodič s dítětem doplave ke břehu bazénu. Dítě zkusí chytnout okraj bazénu a položit na břeh plastovou žábu.

Čarovala ryba: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích. Rodiče s dětmi stojí v užším kruhu a drží děti zády k sobě.

Krmení hrocha: z plovoucích pontonů je sestavený model hrocha. Rodiče s dětmi v bočním úchopu sbírají barevné balónky, které slouží jako krmivo pro hrocha. Při sbírání balónků se děti na signál zanořují pod hladinu a sbíráním trénují jemnou motoriku. Každý sebraný balónek jednotlivě dovezou k hrochovi a nakrmí ho.

Autíčko: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Děti jsou v plavecké pomůcce (rybičce).

Prší, prší: děti jsou v plavecké pomůcce (rybičce). Instruktorka drží ponton, který slouží jako tunel a zpívá písničku „*Prší, prší, jen se leje, kam koničci pojedeme. Pojedeme na luka, až kukačka zakuká. Kukačka už zakukala, má panenka zaplakala.*“

Kukačko už nekukej, má panenka neplakej. “ Při celé písničce instruktorka polévá ponton vodou z konvičky, tudíž voda stéká z pontonu na děti.

Závěrečná část

Mašinka: říkanka, kterou opakujeme z předešlých lekcí. Děti mají v ruce plastové žaby a jedou s nimi na výlet.

Bublina: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

9. Lekce

Cíl: v této lekci více rozvíjíme společné zanoření rodiče s dítětem pod hladinu bez použití vody z konvičky. Dále rozvíjíme chytnutí okraje bazénu.

Pomůcky: malé vodolepky, nová plavecká pomůcka (žížala), velké vodolepky, plastové žabky, kachničky a plovoucí pontony.

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme říkanku *Eskymáci* se stejným naučeným pohybem.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *Had leze z díry*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté následuje zanoření rodiče i dítěte pod hladinu na signál.

Čarovala ryba: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Tentokrát si vyčarujeme malé plastové žabky a kachničky.

Zanoření dítěte pod hladinu na signál k instruktorce s plastovou žabkou a zpět k rodiči: dítě má v ruce plastovou žabku pro upoutání pozornosti, rodič vysloví signál a na krátkou vzdálenost dítě zanoří pod vodu a pošle ho vodou k instruktorce, která si dítě přebere ještě pod vodou. Instruktorka se s dítětem zatočí dokola a bubláním do vody udržuje jeho pozornost. Vysloví naučený signál, zanoří dítě pod vodu a posílá ho zpět k rodiči. Rodič si dítě přebírá také pod vodou.

Já mám koně: stejná říkanka jako v předešlých lekcích, ale tentokrát s novou plaveckou pomůckou (žížalou). Děti posadíme na molitanovou žížalu, rodiče je drží a poskakujeme jako koníci v kruhu na jednu i na druhou stranu.

Nové plavecké hračky (veliké vodolepky): rodiče s dětmi doplavou bočním úchopem ke břehu a zanoří děti na signál. Poté rodiče nechají děti, ať se chytanou okraje bazénu. Na břehu jsou připravené velké vodolepky, které si děti vezmou a v poloze na zádech (hlava dítěte je položena na rameni rodiče) s ní doplavou na druhou stranu a nalepí si ji na okno.

Kováříček: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Bublína: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Závěrečná část

Mašinka: říkanka, kterou opakujeme z předešlých lekcích. Děti mají v ruce plastové žáby či kachničky a jedou s nimi na výlet.

Šroubek: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktor se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktor podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

10. Lekce

Cíl: v této lekci více rozvíjíme chytnutí okraje bazénu a prohlubujeme samostatné zanoření pod hladinu na signál.

Pomůcky: malé vodolepky, plovoucí pontony, dětské hračky (špendlíky, chrastítka) a barevné balóčky.

Úvodní část

Přivítáme se ve vodě v kruhu. Instruktor dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme říkanku *Bleška* se stejným naučeným pohybem.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte.

Krokodýle, krokodýle: na říkanku „*Krokodýle, krokodýle, chodiš po dně z dlouhé chvíle. Hlava z vody to je chyba, zkoušej plavat jako ryba*“. Rodiče s dětmi se po říkance na signál společně zanoří pod hladinu.

Pásla ovečky: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

V této lekci více rozvíjíme chytnutí se okraje bazénu dítěte: rodiče s dětmi doplavou bočním úchopem ke břehu. U instruktorky rodič vysloví signál a zanoří dítě pod vodu. Dítě chytne okraj bazénu a chvíli se drží. Děti motivujeme například hračkou, která je pro něho na břehu připravená. Hračku si dítě vezme a v poloze na zádech plaveme k rybníčku (ponton), kam hračku uklidí.

Kolo, kolo mlýnský: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích. Tentokrát povozíme dětské hračky, které jsou v plovoucím pontonu.

Spadla lžička: rodiče drží děti za hrudníček čelem k sobě a na říkanku „*Spadla lžička do kafíčka, udělala žbluňk*.“ vysloví signál a společně se s dítětem zanoří pod vodu.

Koulela se ze dvora: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Houpy, houpy, co si žabák koupí: pohoupání dětí ze strany na stranu zády k rodiči. Rodiče mají své předloktí na celých zádech dítěte a podpírají hlavu. Dítě leží na zádech na hladině a pohupujeme s ním z jedné strany na druhou.

Závěrečná část

Mašinka: stejná říkanka, kterou opakujeme z předešlých lekcích.

Bublina: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

11. Lekce

Cíl: v této lekci rozvíjíme jemnou motoriku navlékáním korálků na náhrdelník a poprvé zkusíme přelézání pontonů po všech čtyřech, čímž podporujeme rozvoj stability a rovnováhy.

Pomůcky: malé vodolepky, plovoucí pontony a plavecké pomůcky (rybičky, molitanové žížaly, kolečka). Pro upoutání pozornosti nám poslouží malé zrcadlo, barevné balóčky a plastové žabky.

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme říkanku *Melu, melu kávu* se stejným naučeným pohybem.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *Had leze z díry*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté se na říkanku z předešlé lekce *Krokodýle, krokodýle* na signál společně zanoří pod hladinu.

Krokodýl: stejná říkanka jako v předešlých lekcích.

Jedna dvě, Honza jde: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

V této lekci rozvíjíme jemnou motoriku navlékáním korálků na náhrdelník: instruktorka po celém bazéně rozmístí plavecké pomůcky tzv. kolečka. Rodiče s dětmi mají za úkol v bočním úchopu sbírat a navlékat kolečka na náhrdelník (dvě spojené molitanové žížaly). Na konci aktivity náhrdelník spojíme a chytíme se ho.

Kolo, kolo mlýnský: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích, ale tentokrát povozíme náhrdelník dokola.

Zlatá brána: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Děti jsou v plaveckých pomůčkách (v rybičkách) a proplouvají s rodičem zlatou bránou. Na pontonu (bráně) jsou nalepené veliké vodolepky. Děti si je odlepují a lepí si je na zeď.

Kováříček: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Závěrečná část

Děti přelézají spojené pontony směrem k rodiči: pontony jsou položeny částečně na břehu a na hladině. Rodič položí dítě na ponton na všechny čtyři, instruktorka si dítě přebírá a rodič přechází na druhý konec pontonů, kde na dítě čeká a motivuje ho. Dítě motivujeme různými hračkami (barevné balónky, plastové žabky).

Šroubek: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkankami: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

12. Lekce

Cíl: tato lekce je poslední z tohoto kurzu. Opakujeme cviky, které se rodiče s dětmi za celý kurz naučili.

Pomůcky: malé vodolepky, velká pěnová žába, plovoucí pontony, molitanové žížaly, barevné balóanky, plastové žabky a kachničky.

Úvodní část

Privítáme se ve vodě v kruhu. Instruktorka dá každému dítěti do ruky malou vodolepku a následuje úvodní říkanka: *Máme tady berana*. Poté si zopakujeme tři úvodní říkanky: *Melu, melu kávu, V Americe a Eskymáci* se stejnými naučenými pohyby, které se rodiče s dětmi za celý kurz naučili.

Hlavní část

Na začátku hlavní části opakujeme říkanku: *To je ale paráda*. Rodiče po říkance bublají do vody, aby udrželi pozornost dítěte. Poté se na říkanku: *Krokodýle, krokodýle* na signál společně zanoří pod hladinu.

Čarovala ryba: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Tentokrát dětem vyčarujeme malé plastové žabky.

Leze, leze brouk: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Děti mají v ruce malou plastovou žabku pro upoutání jejich pozornosti.

Bublina: stejná říkanka jako v předešlých lekcích

V této lekci se děti chytanou okraje bazénu a odlepí si malou vodolepku z hrany bazénu: rodiče s dětmi doplavou v bočním úchopu ke hraně bazénu. U instruktorky vysloví signál, zanoří dítě po hladinu a nechají ho, ať si chytne okraj. Poté si dítě odlepí z hrany bazénu malou vodolepku. V poloze na zádech doplavou k veliké pěnové žábě a vodolepku si na ni nalepí.

Spadla lžička: stejná říkanka jako v předešlých lekcích.

Já mám koně: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Děti posadíme na molitanové žížaly a skáče dokola na jednu a na druhou stranu.

Závěrečná část

Mašinka: stejná říkanka jako v předešlých lekcích. Děti mají v ruce malé plastové žabky a jedou s nimi na výlet.

Přelézání pontonů za rodičem: stejný cvik jako v předešlé lekci. K motivaci poslouží barevné balóanky, malé plastové žabky a kachničky.

Šroubek: stejná říkanka s pohybem jako v předešlých lekcích.

Na závěr se rozloučíme závěrečnými říkanky: *Máme tady berana* a *Plavání třikrát hurá*. Instruktorka se rozloučí s každým dítětem v kruhu ve vodě zvlášť. Instruktorka podrží dítě, aby rodič mohl vylézt z vody, poté mu dítě předává.

Na konci tohoto kurzu by děti měly být schopné zvládnout celkovou adaptaci na vodní prostředí a společný kolektiv. Měly by bezproblémově zvládnout přelití obličeje vodou na vyslovený signál či úplné zanoření pod hladinu. Měly by zvládnout reagovat na říkanky s pohybem a začít kopat dolními končetinami.

- **Plavání kojenců 9-12 měsíců – mírně pokročilý**

Tento kurz je určený pro děti ve čtvrtém trimenonu. Jak bylo psáno v teoretické části, děti už mají rozvinutější jemnou motoriku, většina ještě stále leze po čtyřech, ale někteří se již pomalu začínají stavět na nohy. Snahou tohoto kurzu je tyto aspekty více prohlubovat a rozvíjet. V lekcích se zařazují nové cviky, jako jsou například: naučení se vylézt přes hranu bazénu, chůze po pontonech, pád do vody ze sedu či skok do vody za rodičem.

Lekce trvají také 30 minut a jsou vedené stejným způsobem, jako tomu bylo u plavání kojenců ve třetím trimenonu. Plavecký kurz má také celkem dvanáct lekcí, stále se využívají říkanky, básničky a písničky. Některé z nich se opakují, což je příznivější pro rodiče s dětmi, kteří pokračují z předchozího kurzu. Úvodní lekce jsou sestaveny tak, aby i začínající skupiny byly schopné vykonávat potřebné cviky.

Od páté lekce se odbourává signál spojený se zanořením pod hladinu, na který byl kojeneček zvyklý. Podporuje se celkový vývoj dítěte společně s využitím plaveckých pomůcek. Zařazují se například: hranoly, které jsou různě upravené (viz přílohy č. 12 a 13), a také plavecká pomůcka medvídek (viz příloha č. 11).

V posledních lekcích se do výukového programu zařazují základní cviky pro sebezáchranu, které se děti učí vhodně zvolenými říkankami s odpovídajícími cviky. Jako je například říkanka: *Pozor žáby*, při které se děti mají naučit nebát se pádu do vody ze sedu. Rodiče je ve vodě chytají a snaží se zaujmout jejich pozornost, aby se nebály. Děti také začínají chápat určitá pravidla, a to například, že mohou vkročit do vody až po svolení rodičem.

Na konci tohoto plaveckého kurzu, by děti měly být schopné plně adaptace na prostředí bazénu. Měly by bez obtíží zvládat zanoření pod vodu na vyslovený signál, který je: „3, 2, 1 a hop.“ Také by měly zvládnout bez problému bezpečný pád ze sedu do vody se zanořením.

• Plavání batolat 1-2 roky – pokročilí

Tento program je určený pro batolata od jednoho roku do dvou let. Pokud děti absolvovaly předchozí dva kurzy, řadí se do skupiny pokročilých. Jestliže tomu tak není, vytvoří se samostatná skupina, kde se nejprve učí základům plavání, jako tomu bylo ve druhém kurzu. Plavecký kurz opět zahrnuje dvanáct lekcí a děti stále plavou v bazénu spolu s rodiči. Lekce má také 30 minut a je rozdělená na úvodní, hlavní a závěrečnou část jako tomu bylo i při minulých dvou kurzech.

Předchozí dva kurzy byly zaměřené převážně na správné uchopení dětí a na jejich adaptaci ve vodním prostředí. V nynějším věku jsou děti po fyzické stránce vyvinutější, proto je snaha vývoj více podporovat vhodnými plaveckými aktivitami. Cviky jsou uzpůsobeny tak, aby se více rozvíjela samostatnost dětí při jejich provedení. U cviků, ve kterých je zařazen skok do vody, rodič pouze dítě jistí a motivuje. Dbá se na to, aby dítě samo spontánně a bezpečně skočilo do vody. Tyto aktivity se zařazují až v polovině programu a používají se při nich speciální říkanky. Vhodnou říkankou je například: *Pozor žáby*, při které již děti zvládají bezpečný pád do vody. Na říkanku: *Ententyky* se děti učí seskokům do vody za rodičem. Pro rozvinutí chůze se využívá říkanka: *Běží liška*, která se provádí na spojených plovoucích pontonech. Na začátku pontonu se dítě postaví, přičemž ho instruktorka i rodič přidržuje a společně přejdou na druhý konec. Pro motivaci dítěte je na konci pontonu připravený barevný balónek.

Dále se v tomto kurzu využívají nové plavecké pomůcky, především pro rozvinutí samostatnosti dětí ve vodě. Například jimi jsou: nadlehčovací pásy (viz příloha č. 16), podkovy (viz příloha č. 15) a kytičky (viz příloha č. 14). Tyto pomůcky pomáhají dětem při samotném pohybu ve vodě a zařazují se již od roku a půl věku dětí. Nadlehčovací pásy mají děti zapnuté kolem pasu. Pásy se vždy využívají ještě s jednou pomůckou, kterou dítě drží oběma rukama, například kolečko (viz příloha č. 8), plavecká deska či kytička.

Na konci plaveckého kurzu by dvouleté dítě mělo samo zvládat vznášet se ve vodě s nadlehčovacím pásem kolem pasu a umět držet plaveckou pomůcku oběma rukama.

Výstupem celého kurzu je zvládnutí celkové adaptace na vodní prostředí a také společná spolupráce dětí. Děti reagují klidně na instruktorku, dokážou si hrát s vodou a akceptují plavecké pomůcky. Zvládají bezpečný pád či skok do vody a také již umí sami bezpečně vylézt z vody.

4 VÝSLEDKY

Výsledkem této práce jsou edukační programy pro tři plavecké skupiny dětí. První edukační program je sepsán podrobně, je na něm vysvětlen celý harmonogram plaveckých hodin a způsoby výuky. Zbylé dva programy jsou z důvodu jejich rozsáhlosti sepsány stručněji, přičemž jsou vysvětleny jejich hlavní cíle a výstupy. Plavecké skupiny se skládají z dětí podobných věkových kategorií. Délka každého kurzu je dvanáct týdnů a každý program je sepsán pro určitou věkovou kategorii dětí.

Díky poznatkům z teoretické části, kde se práce zabírala psychomotorickým vývojem dětí a základními plaveckými dovednostmi, bylo možné sepsat výsledné edukační programy. Všechny nabyté informace bylo nutné zohlednit, aby došlo k jejich správnému sestavení. Důležité je dodržet posloupnost cviků kvůli správnému vývoji dítěte, poté se výukové hodiny pro něj stanou zábavou.

Další nezbytnou výhodou těchto programů je rozvoj sociálního významu. Jelikož děti provádí veškeré cviky společně s rodičem, dochází tak k prohloubení jejich vzájemného vztahu. Programy jsou prováděny skupinovou formou, čímž si samotní jedinci zvykají na přítomnost ostatních dětí, což je nesmírnou výhodou pro jejich budoucí výuku v mateřských školách.

Plavání kojenců a batolat je specifická činnost, ke které se používají konkrétní a speciální pomůcky, které musí být vyrobeny z plovoucího a ze zdravotně nezávadného materiálu. Veškeré tyto pomůcky jsou uvedeny v přílohách této práce. Díky těmto pomůckám se plavecké hodiny pro děti i rodiče stávají zajímavější a zábavnější, lze s nimi provádět náročnější cviky tak, aby byly v souladu s bezpečností.

Tyto programy byly mnou aplikovány na dětech v Aqua Club Orca v Jihlavě, kde pracuji jako instruktorka dětského plavání. Všechny tyto tři skupiny jsem vedla celých dvanáct lekcí. Mohla jsem pozorovat pokroky a vzájemné rozdíly mezi dětmi, které chodily od prvního kurzu a respondenty, co začaly chodit v pozdějším věku. Vypozorované výsledky u dětí, které začaly plavat již od prvního kurzu, jsou takové, že dokážou lépe zvládat celkové vodní prostředí, jednodušeji se zanořují pod hladinu a dobře zvládají bezpečné chování ve vodě. Děti, které začaly chodit až od druhého či třetího plaveckého kurzu tyto dovednosti získávají postupně a v menší míře. U dětí, které začaly plavat na začátku třetího kurzu, někdy nastává problém u zanoření, protože jsou starší a začíná se u nich objevovat pud sebezáchovy.

5 DISKUZE

Při plavání kojenců a batolat se vhodnými úchopy posilují jejich břišní a zádové svaly, dále se zlepšuje soustředěnost a jemná i hrubá motorika. Vhodnou teplotou vody v bazénu se ovlivňuje i snížení či zvýšení svalového napětí celého těla. Díky těmto faktorům se zvyšuje imunita dítěte před nemocemi, kapacita plic a zlepšuje se dýchání. Proto je plavání ze zdravotního hlediska pro děti tou nejlepší volbou.

Plavecké kurzy děti učí, aby uměly zvládnout bezpečný pohyb ve vodě, jak si s vodou hrát a jak ji vnímat. Neznamená to však, že po dokončení všech tří kurzů budou z dětí zkušenější plavci. Kurz děti pouze připravuje na budoucí plaveckou výuku. Jde především o základní adaptaci na vodní prostředí a zvyknutí si na chování vody.

Domnívám se, že kojenci, kteří začnou chodit plavat již od raného věku, mají lepší a rychlejší tendenci k naučení se základním plaveckým dovednostem, oproti dětem, které začnou chodit například až od třetího plaveckého kurzu. Většina kojenců, kteří absolvovali všechny tři plavecké kurzy, mají lepší celkový základ pro budoucí plaveckou výuku. Z poznatků této práce jsem vyhodnotila, že pokud děti i rodiče nemají zdravotní či sociální omezení, doporučuji, aby začali chodit plavat již od prvního kurzu.

6 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce s názvem Plavání kojenců a batolat od šesti měsíců do dvou let bylo vytvořit edukační programy pro tři dané věkové kategorie. Programy byly vytvořené za účelem nácviku plaveckých dovedností pro nejmladší děti.

Tato práce je rozdělena na dvě hlavní části, a to na teoretickou a praktickou část. V teoretické části byl vysvětlený psychomotorický vývoj kojenců a batolat. Dále se práce zaměřila na samotné kojenecké a batolecí plavání, jaké jsou jeho hlavní cíle. Poté zde byl rozebrán celkový význam plavání, jak ovlivňuje náš život ze zdravotního i sociálního hlediska, a dále následovalo seznámení se základními plaveckými dovednostmi.

Praktická část se zabývala konkrétními edukačními programy. Tyto programy dětem již od raného věku pomáhají zvyknout si na vodní prostředí a kolektiv ostatních dětí i dospělých. Na prvním programu je podrobně vysvětlen harmonogram plaveckých hodin, u zbylých dvou programů jsou vypsány hlavní cíle, a z důvodu jejich rozsáhlosti jsou sepsány stručněji.

Jelikož se jedná o plavání kojenců, musí být dodržena celková hygiena prostředí i s jeho konkrétními podmínkami. Například optimální teplota vody pro tyto věkové skupiny dětí je 31-32 °C. Voda v bazénu je slaná, což zajišťuje její čistotu.

Ve všech třech plaveckých kurzech byli rodiče velice ochotní, vstřícní, nápomocní a se mnou, jako s instruktorkou, vždy spolupracovali. Jak jsem však zjistila, ne každá lekce proběhne přesně podle představ instruktorky, a proto je někdy nutné improvizovat a lekce dle dané situace upravit. Ve většině případech však byla velice příjemná atmosféra, děti i rodiče byli pozitivně naladěni. S dětmi se pracovalo nádherně, byly uvolněné a vysmáté.

Tato práce mě naplňuje, učím se neustále nové věci, čímž se v tomto oboru rozvíjím. V budoucnu bych chtěla vytvořit edukační programy a následně je otestovat na skupinách předškolních a školních dětí na prvním stupni.

Dle poznatků z praktické části můžeme v závěru této práce říct, že plavání od raného věku lze doporučit, protože přispívá ke správnému celkovému vývoji dětí. Tato aktivita je pro děti velice přínosnou a zábavnou aktivitou.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let* (3st ed.). Portál.
- Bacus, A. (2005). *První rok vašeho dítěte* (1st ed.). Portál.
- Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje* (1st ed.). Karolinum.
- Behinová, M., & Kaiserová, K. (2012). *Nová velká kniha o mateřství* (3st ed.). Mladá fronta.
- Čechovská, I. (2007). *Plavání dětí s rodiči* (2st ed.). Grada Publishing.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání* (2st ed.). Grada Publishing.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2019). *Didaktika plavání: Vybrané kapitoly* (1st ed.). Karolinum.
- Dvořáková, M., Kolář, Z., Tvrzová, I., & Váňová, R. (2015). *Základní učebnice pedagogiky* (1st ed.). Grada Publishing.
- Dytrtová, R., & Krhutová, M. (2009). *Učitel: Příprava na profesi* (1st ed.). Grada Publishing.
- Gregora, M. (2012). *Vývoj dítěte do jednoho roku: Jak to vidí lékař a jak táta* (1st ed.). Grada Publishing.
- Gregora, M., & Kropáčková, J. (2016). *Vývoj batolete: Od jednoho roku do tří let* (1st ed.). Grada Publishing.
- Gregora, M., & Velemínský ml., M. (2013). *Čekáme děťátko: 2. aktualizované vydání* (2st ed.). Grada Publishing.
- Hrabinec, J. a kolektiv (2017). *Tělesná výchova pro učitele na 2. stupni základní školy* (1st ed.). Karolinum.
- Janiš, K., & Loudová, I. (2011). *Vybraná témata z teorie výchovy* (2st ed.). Gaudeamus.
- Kiedroňová, E. (2005). *Něžná náruč rodičů: moderní poznatky o významu správné manipulace s novorozencem a malým dítětem* (1st ed.). Grada Publishing.
- Kiedroňová, E. (2010). *Rozvíjej se, děťátko...: moderní poznatky o významu správné stimulace kojence v souladu s jeho psychomotorickou vyspělostí* (3st ed.). Grada Publishing.
- Kiedroňová, E. (2012). *Jak se rodí vodníčci: moderní poznatky o významu a způsobu koupání a "plavání" s kojenci doma v dětské vaničce, velké vaně, kyblíku, sprše i při společné koupeli s rodiči* (1st ed.). Grada Publishing.
- Klíma, J., & kol. (2016). *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory* (1st ed.). Grada Publishing.

- Kukla, L., & kol. (2016). *Sociální a preventivní pediatrie: v současném pojetí* (1st ed.). Grada Publishing.
- Lexová, H. (2017). *OrcaClub.cz* [cit. 2021-03-23]. Dostupné z: <http://www.orcaclub.cz/galerie/bazen>
- Matuška, M. (2021). *Matuška-Dena s. r. o.* [cit. 2021-03-23]. Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecke-pomucky/>
- Nitsch, C. (2005). *Máma je nejlepší lék: jak napomáhat uzdravení kojence; lékařské a praktické rady při zdravotních obtížích* (1st ed.). Ikar.
- Nováková, T., Čechovská, I., Pathyová, M., & Obytová, P. (2015). *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku* (1st ed.). Karolinum.
- Pédroletti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání: Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat* (1st ed.). Portál.
- Polinski, L. (2005). *Pohybové hry s děťátkem: Více než 100 nápadů pro první rok* (1st ed.). Grada Publishing.
- Průcha, J. (2009). *Přehled pedagogiky: Úvod do studia oboru* (3st ed.). Portál.
- Sobotková, D., & Dittrichová, J. (2012). *Vývoj a výchova děťátka do dvou let: Psychomotorický vývoj* (1st ed.). Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání* (1st ed.). Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2st ed.). Karolinum.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – malé vodolepky

Příloha č. 2 - velké vodolepky

Příloha č. 3 - rybička

Příloha č. 4 - žížala

Příloha č. 5 - plastová kachnička

Příloha č. 6 – plastové žabky

Příloha č. 7 - pěnová žába

Příloha č. 8 - kolečka

Příloha č. 9 - plovoucí ponton

Příloha č. 10 - plovoucí ponton s otvorem

Příloha č. 11 - medvídek

Příloha č. 12 - hranol

Příloha č. 13 - hranol s otvory

Příloha č. 14 - kytička

Příloha č. 15 - podkova

Příloha č. 16 - nadlehčovací pásek

Příloha č. 17 – ukázka polohy na zádech

Příloha č. 18 – ukázka polohy na břiše v širokém úchopu

Příloha č. 19 – ukázka bočního úchopu

Příloha č. 20 – ukázka dítěte při lovení balónků

Příloha č. 21 - ukázka správného zanoření s pomůckou

Příloha č. 22 - ukázka sedu na plovoucích pontonech při mašince

Příloha č. 23 - ukázka čarování malých vodolepek

PŘÍLOHY

Zdrojem obrázků plaveckých pomůcek je (Matuška-Dena, 2021).

Zdrojem obrázků aktivit a poloh dětí je (OrcaClub, 2017).

Příloha č. 1 – malé vodolepky



Příloha č. 2 - velké vodolepky



Příloha č. 3 - rybička



Příloha č. 4 - žížala



Příloha č. 5 - plastová kachnička



Příloha č. 6 – plastové žabky



Příloha č. 7 - pěnová žába



Příloha č. 8 - kolečka



Příloha č. 9 - plovoucí ponton



Příloha č. 10 - plovoucí ponton s otvorem



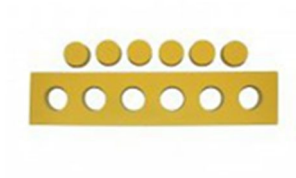
Příloha č. 11 - medvídek



Příloha č. 12 - hranol



Příloha č. 13 - hranol s otvory



Příloha č. 14 - kytička



Příloha č. 15 - podkova



Příloha č. 16 - nadlehčovací pásek



Příloha č. 17 – ukázka polohy na zádech



Příloha č. 18 – ukázka polohy na břiše v širokém úchopu



Příloha č. 19 – ukázka bočního úchopu



Příloha č. 20 – ukázka dítěte při lovení balónek



Příloha č. 21 - ukázka správného zanoření s pomůckou



Příloha č. 22 - ukázka sedu na plovoucích pontonech při mašince



Příloha č. 23 - ukázka čarování malých vodolepek

