

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

PLAVÁNÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

*Bc. Zuzana Jindřichová*  
*Učitelství pro mateřské školy*  
*(2012-2015)*

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, PhD.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 13. 4. 2015 .....

Děkuji Mgr. Gabriele Kavalířové PhD. za pomoc a rady při vypracování bakalářské práce .

## Obsah

Obsah.....	4
1 ÚVOD.....	6
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	7
2.1 Cíl práce.....	7
2.2 Úkoly práce.....	7
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	8
3.1 Předškolní dítě a pohyb.....	8
3.2 Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku .....	11
3.3 PLAVÁNÍ.....	13
3.3.1 Jak učit děti plavat .....	14
3.3.2 Základní plavecké dovednosti .....	15
3.4 Plavecké způsoby.....	17
3.4.1 Předpoklady pro učení se některým z plaveckých způsobů .....	17
3.4.2 Plavecký způsob prsa .....	18
3.4.3 Plavecký způsob kraul .....	21
3.4.4 Plavecký způsob znak.....	24
3.5 Jak dál rozvíjet plavecké dovednosti .....	27
3.6 Hry a říkadla do vody .....	28
3.6.1 Říkadla.....	28
3.6.2 Napodobování zvířátek.....	29
3.6.3 Námětové hry .....	31
3.6.4 Hry pro rozvoj rovnováhy ve vodě, vznášení a splývání .....	32
3.6.5 Hry – výzvy pro nácvik dovedností ve vodě spojené s pohybem ve vodě běžnou lokomocí, s potopením, výdechy a položením na vodu.....	33
3.6.6 Hry pro rozvoj pocitu vody .....	33
3.6.7 Hravé pády a skoky do vody .....	33
3.6.8 První jednoduché honičky a štafety ve vodě .....	34
4 PRAKTICKÁ ČÁST .....	35
4.1 1. lekce .....	37
4.1.1 1. část.....	37
4.1.2 2. část.....	39
4.2 2. lekce .....	39
4.2.1 1. část.....	39
4.2.2 2. část.....	40
4.3 3. lekce .....	41

4.3.1	1. část.....	41
4.3.2	2. část.....	41
4.4	4. lekce.....	42
4.4.1	1. část.....	42
4.4.2	2. část.....	42
4.5	5. lekce.....	43
4.5.1	1. část.....	43
4.5.2	2. část.....	43
5	ZÁVĚR.....	44
6	RESUME.....	45
7	POUŽITÁ LITERATURA.....	46
8	PŘÍLOHY.....	47
8.1	Plavecké pomůcky.....	47
8.2	Fotky z kurzu.....	49

# 1 ÚVOD

Téma plavání jsem si zvolila proto, že jsem několik let závodně plavala a zároveň i trénovala děti v plaveckých kurzech. Jednalo se o děti ve věku od 5 do 13 let. Také jsem absolvovala kurz plavčíka a později, po ukončení své plavecké kariéry, i kurz trenéra. V rámci práce učitelky v mateřské škole jsem zjistila, že většina školek nejedí na plavání. Častým důvodem je nedostatek cvičitelek, které by vedly plavecký výcvik. V naší mateřské škole jsem se starala o plavecký výcvik sama. V bakalářské práci bych chtěla přiblížit problematiku plavání, i jeho výhody právě pro předškolní děti. Jak je známo, pohyb je pro děti jednou z nejdůležitějších potřeb, díky kterému poznávají svět nebo překonávají různé překážky. Podle mne je plavecký pohyb důležitý pro správný zdravotní vývoj. Při plavání využíváme celý pohybový aparát. Pohyb ve vodě také může odstraňovat duševní i tělesnou únavu.

Bakalářská práce je zaměřena v úvodu teoretické části na předškolní dítě a pohyb. V této části se zabývám pohybem jako takovým a pohybovými kompetencemi dítěte v předškolním věku. Pohyb je totiž základní potřebou dítěte. Další kapitoly teoretické části jsou věnovány plavání předškolních dětí. Nejdříve se zabývám metodikou, jak naučit děti plavat, a poté se postupně věnuji plaveckým způsobům kraul, znak a prsa. Nastínila jsem jejich základní nácvik, i pozdější zdokonalování stylů. Zabývala jsem se také pomůckami, které můžeme během výcviku používat včetně nevhodných. Věnovala jsem se i hrám do vody, neboť děti pohyb ve vodě musí nejprve bavit, aby se následovně chtěly učit jednotlivé styly. Cílem praktické části práce je vytvoření projektu předplaveckého výcviku pro předškolní děti. Chtěla bych ukázat metody pro správný nácvik plaveckých způsobů.

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je uvedení zásobníku her, cvičení a metodického postupu pro předplaveckou výuku předškolních dětí. Na jeho základě následně sestavit a realizovat předplavecký kurz předškolních dětí.

Práce by měla přiblížit problematiku plavání předškolních dětí nejen pedagogickým pracovníkům, ale i nepedagogickým. Realizovaný kurz by mohl sloužit jako vzor.

### **2.2 Úkoly práce**

- Popsat jednotlivé plavecké způsoby a jejich nácvik u předškolních dětí
- Uvést zásobník her a říkadel do vody
- Sestavit předplavecký kurz
- Realizovat předplavecký kurz

### 3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

#### 3.1 Předškolní dítě a pohyb

Předškolní dítě má spoustu energie a sil. Chvíli se nezastaví, stále hledá další a další činnosti. Objevuje stále nové věci. Pokud se zastaví, stačí mu pár klidných chvil odpočinku a vrhne se do nových her.

*„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemné srovnání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.“* (Dvořáková, 2011)

Podle známých teorií Maslowa, Matějčka, psychologií Piageta, sociálních teorií Eriksna a psychologických přístupů Kipharda je jednou ze základních biologických potřeb předškolního dítěte pohyb. Právě ten je pro ně důležitým prostředkem k objevování dětského světa. (Dvořáková, 2011)

Pohybové činnosti úzce souvisí s tělesným vývojem. Po celé dětské období nejsou kosti dostatečně osifikovány a klouby nejsou zpevněny. V této fázi dětství tedy není dobré zatěžovat děti jednostranně. Ke konci předškolního období děti projdou výraznou změnou. Ta se týká změn jejich proporcí, prodlouží se končetiny. Dozrává také centrální nervová soustava, která je schopná řídit pohyb mnohem přesněji. Tvoří se tedy dobré předpoklady pro učení a zvládnutí celé řady pohybových dovedností. Ať už jde o pravolevou orientaci, orientaci v prostoru, koordinaci pohybů končetin a trupu, jejich uvědomělé ovládání. V předškolním věku je tedy důležité dbát na to, aby v rámci vzdělávání nebyly na děti kladeny pouze intelektuální a psychické nároky, ale také aby byly dostatečně rozvíjeny dovednosti sociální, komunikativní a také aby se nezapomínalo na respektování tělesných potřeb.

*„Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových schopností a dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může zbrzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu.“* (Dvořáková, 2011).

Pohyb je základní potřebou, podporuje tedy celkovou aktivitu dítěte. Ta poté podněcuje myšlení, rozšiřuje zásobu informací o sobě i o využívání předmětů a pomůcek.



Pohybová aktivita dovoluje lépe překonávat obavy z neznámého. Pomáhá zajímat se o a porovnávat své pohybové dovednosti s druhými dětmi. Pokud děti objevují a poznávají svět pomocí pohybu, jsou radostné, uvolněné a jejich pohyby jsou tvořivé. Pokud jsou vidět nějaké individuální nedostatky v pohybových dovednostech, není to předmětem zájmu ostatních dětí. Ty v tomto směru nemají žádné předsudky a nehodnotí své vrstevníky. Děti jsou zaměřené na to, aby si užily pohybu podle svých možností a představ, využijí volného pohybu i pohybových her v přirozeném prostředí venku. Učitelky by měly dávat pozor na procvičování určitých pohybových dovedností. Zejména na zdravotně přínosná cvičení důležitá pro správný růst a držení těla. (Koťátková, 2008)

Již v kojeneckém věku se děti vybaví určitými pohybovými vzory. Pohyb má podstatný vliv na rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla. Lidský pohybový aparát není uzpůsoben na nečinnost. Nedostatek pohybu je tak patologickým jevem, ať už je chtěný nebo vynucený. (Křištofič, 2006)

Zdravě se vyvíjející dítě je charakteristické tím, že od svého narození se potřebuje pohybovat. Na začátku svého života touží po pohybu zprostředkovaném jinou osobou. V této době také začíná experimentovat s vlastním tělem. Ne u všech dětí je však potřeba pohybu stejná. Existují děti hypermotorické a děti hypomotorické. Děti hypermotorické mají velkou potřebu pohybu, která se musí chápat jako objektivní stav, ne jako dětské zlobení. Těmto dětem uškodí, pokud učitel nevyhodnotí správně jejich zvýšenou nutkavost stále se pohybovat. Dítě to pak může vnímat jako dlouhodobé omezování a neuspokojování. Může se pak tedy stát, že se bude angažovat jinde, v problematické rovině. Naproti tomu dítě hypomotorické má malou potřebu se pohybovat. *„V dětském společenství si v tomto směru začínají zvýšeně uvědomovat svoje menší dovednosti a vyhýbají se pohybu a přirozeným dětským pohybovým hrám. Tím se pro ně začíná odvíjet bludný kruh, protože omezený pohyb vede k různým patologiím v tělesném, zdravotním a v součinnosti s tím i sociální vývoji.“* (Koťátková, 2005) Takové děti nevyhledávají spontánní pohybové hry. Je tedy na učiteli, aby je citlivým způsobem povzbuzoval, motivoval a oceňoval. Tím pozitivně ovlivní jejich chování i chování ostatních dětí k nim. Většina dětí má běžnou potřebu motoriky. Ty se z pohybu a jeho hrových možností těší. Vyhledávají je a jsou schopné se pohybovat v různých variantách učit. S postupem času nacházejí uspokojení ve svém pohybovém rozvoji a aktivně se na něm podílejí. Dle Koťátkové (2005) se tato skupina, pokud je omezována svým okolím v pohybových hrách a nemá dostatek prostoru a možností, stává rizikovou skupinou. Tyto děti se místo

uplatnění svých přirozených pohybových potřeb nechávají manipulovat k náhradnímu, klidovému trávení času např. u televize. Potom tyto děti i přes dobře vybavené pohybové aktivity, začínají v pohybových dovednostech zaostávat. Děje se tak z důvodu nerozvíjení jejich spontánních her. Podle autorky volné pohybové hry opakovaně vytváří pro dítě takový typ zátěže, na základě kterého se dítě samo podílí na svém adekvátním tělesném rozvoji. Jako takové se dítě ve svých pohybových hrách nepřetěžuje. Není proto důvod obávat se přetížení. Když se děti vzájemně ve hře motivují k většímu výkonu. Pokud dosahuje tělesná zátěž maxima, samo dítě ztrácí zájem a činnosti zanechává. Situace nutící do tělesného a pohybového výkonu jsou špatné, protože dítě nemá vlastní motivaci.

*„Převážná většina dětí předškolního věku je velmi pohybově iniciativní a se značným zájmem pracuje formou hrových aktivit na svém pohybovém a s ním souvisejícím i tělesném rozvoji.“* (Kotátková, 2005)

Nejlépe děti poznávají okolní svět prostřednictvím her. Ty jsou jejich základním zájmem a hlavním motivačním faktorem. *„Hry ale musí být z jejich pohledu rozhodovány spravedlivě. Reakce na případnou nespravedlnost bývají emocionálně vypjaté a děti jsou schopné se uzavřít, nekomunikovat nebo hru sabotovat.“* (Křištofič, 2006)

Pohyb je tedy základní potřebou dítěte. Je spojen s tělesným, psychickým i sociálním vývojem. Najde uplatnění ve výchově dítěte ve všech oblastech. Podle Dvořákové (2011) se děje praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí v pohybové hře. Ať už je spontánní, více či méně navozená nebo řízená učitelkou. Pohybová aktivita a hra je pro svou náležitost k dětskému věku prostředkem přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný. Každodenní pravidelné pohybové činnosti a hry v předškolním věku jsou nezbytné pro zdravý tělesný rozvoj, pro pěstování kondice, pro ovládání vlastního těla a jeho kultivaci, i pro získávání různých životně běžných a specifických dovedností a znalostí. Je nutné však respektovat individuální potřeby dětí. Každé dítě má jiné rodinné zázemí, má tedy již odlišné zkušenosti. I z tohoto důvodu budou různé činnosti vyvolávat u jedinců různé odezvy. K dosažení cílů tedy nevede vždy jedna společná cesta. Je potřeba nabízet cest více a pak hledat tu optimální.

## 3.2 Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku

*„V souvislosti s poznatky o tělesném a psychickém růstu a vývoji dětí v předškolním věku byl v oblasti tělesné výchovy specifikován rámcový obsah činností, které odpovídají dětskému věku a jejichž prostřednictvím je ovlivňován především tělesný a pohybový rozvoj dítěte. Tyto činnosti vedou k osvojení základů kompetencí zasahující i další stránky osobnosti dítěte.“ (Dvořáková, 2011)*

Tělesné a pohybové aktivity jsou prostředkem k získávání kompetencí v oblastech: osvojování si pohybových dovedností základních i specifických (sportovních), posilování tělesné zdatnosti, kognitivní a afektivní.

V průběhu předškolní výchovy a vzdělávání by děti měly získat tyto kompetence:

### 1. Pohybové dovednosti

#### a. Lokomoční dovednosti:

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, ve směru podle pokynů
- pohybovat se různými druhy lokomoce mezi překážkami
- poskakovat a skákat různými způsoby v kombinacích
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážky, vyskočit na překážku a seskočit
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla
- pohybovat se s partnerem ve skupině ve vzájemné spolupráci
- podřídít lokomoci rytmu a hudbě
- pohybovat se v prostoru v různém prostředí – ve sněhu, ve vodě

#### b. Nelokomoční dovednosti

- zaujmout různé polohy podle pokynů – znát názvy částí těla, základních poloh a pohybů
- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách – s náčiním, na nářadí
- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly)
- dokázat pohyby částí těla podřídít hudbě

#### c. Manipulační dovednosti

- manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou, zvedat, nosit, předávat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat)
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit vlastní pohyb
- spolupracovat ve skupině při ovládní náčiní
- využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (plovací pomůcky, tříkolky, kola, boby, saně, lyže, brusle, ...)

## 2. Tělesná zdatnost

- dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby, zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž
- dokázat zpevnit a uvolnit tělo podle návodu
- dokázat protáhnout své tělo podle návodu

## 3. Kognitivní a afektivní oblast

- znát různé části svého těla a umět je pojmenovat
- znát směry vzhledem ke svému tělu
- vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, vědět, že jeho trénování prospívá zdraví
- vědět, že síla umožňuje pohyb
- vědět, že tělo by mělo být pružné, aby bylo zdravé a pohyblivé
- znát užívané pojmy spojené s pohybem a sportovním prostředím
- dokázat dodržovat domluvená pravidla
- spolupracovat ve hře a činnosti
- respektovat ostatní
- nebát se v různém prostředí (ve vodě, na sněhu)
- nebát se vyjádřit svůj názor
- mít z pohybu radost

(Dvořáková, 2011)

### 3.3 PLAVÁNÍ

Podle Hocha (1991) je plavání dovednost nenahraditelná jinou. Přispívá k upevnění zdraví, zvyšuje tělesnou zdatnost a výkonnost. Čím dříve se dítě naučí plavat, tím lépe pro něj. Pokud se dítě správně vede, získá brzy nejen jistotu v pohybu ve vodě, ale i technickou zdatnost. Plavecký pohyb má z hlediska zdravotního obrovský fyziologický účinek. Zaměstnává totiž celý pohybový aparát. V období růstu pomáhá pravidelné plavání ke správnému formování páteře, k symetrickému rozvoji svalového aparátu, ke správnému vývoji vnitřních orgánů, především pak srdce a plic. Plavání také může odstraňovat únavu, duševní i tělesnou. *„U dětí, které ještě nemají vyvinutý termoregulační systém, je poměrně rychle zajištěno jeho vybudování a zlepšování funkčnosti přirozeným střídáním různých tepelných hodnot – pobyt ve vodě, na suchu. Otužilejší jedince má zvýšenou odolnost proti různým nemocem a nachlazením.“* (Resch, 1991)

Co však podle Hocha (1991) znamená umět plavat? Bezpečný a jistý pohyb ve vodě, a to i ve stresových situacích. Plavecký pohyb musí být upevněn, aby se plavec uměl vyrovnat s různými situacemi. Těmi jsou například přechod z mělčiny do hloubky, přelítí obličej ve vodou, překonání vln a podobně. K tomu všemu se však lze dopracovat pouze postupně.

Cílem plavání je tedy dokonale děti seznámit s vodním prostředím. Jedná se o složitý proces, kterého nejde dosáhnout hned. Dítě se na vodní prostředí musí adaptovat a poté docílit přirozeného pohybu ve vodě. V ideálním případě dítě dosáhne pocitu naprosté volnosti a radosti z pohybu ve vodě. Nejdůležitější metodou při aktivitách dětí je hra a motivace veškeré pohybové činnosti. (Resch, 1991)

U plavání je důležitá správná technika dýchání. Ta zajišťuje dostatečnou výměnu kyslíku i v okrajových částech plic. Následkem je zvýšení vitální kapacity plic. Podle Kiedroňové(1991) je nácvik správné techniky dýchání usnadněn tlakem vody na hrudní koš a žaludek, který usnadňuje výdech do vody. Pobyt ve vodě také uspokojuje psychické potřeby dítěte a umožňuje rychlejší pohybový vývoj. Pohyb ve vodě napomáhá k odstranění různých nedostatků a vad držení těla. *„Při plavání je lidské tělo nadlehčováno. Čím více se specifická hmotnost těla blíží specifické hmotnosti vody, tím je to pro plavce výhodnější. K udržení vodorovné polohy těla na hladině není zapotřebí vlastního úsilí. Je odlehčován podpurný aparát, hlavně kosti a klouby.“*

Plavání posiluje zádové svaly, které udržují správné zakřivení páteře. Děti ve vodě pohybují končetinami rytmicky, střídá se napětí a uvolňování svalů. Na rozdíl od většiny cvičení na suchu jsou ve vodě zaměstnány paže. Ty se zapojují hlavně ve střídavých pohybech horních končetin v poloze na břichu a na zádech. Protože jsou pohyby oboustranné, mají příznivý vliv na vývoj páteře. K ranému seznámení s vodou však vedou i jiné důvody než zdravotní či výchovné. Podle Kiedroňové(1991) se jedná o záchranu dítěte před utonutím. Děti totiž dříve poznají vlivy vody, získají pro ni cit, zesílí. To vše je předpokladem k naučení se dříve plavat. Pokud jde o výchovné důvody, dítě se učí vyrovnávat s nepříznivými podmínkami, překonávat je, rozvíjí se u něj vůle a vytrvalost.

### **3.3.1 Jak učit děti plavat**

Pokud máme dítě začátečníka, zvykáme ho nejprve na vlastnosti vodního prostředí. Vedeme ho k tomu, aby se dokázal uvolnit a soustředit se na učení ve vodě. Teprve pak ho učíme jednoduchým plaveckým dovednostem, jako je například pohybovat se chůzí v mělké vodě a další činnosti. Jako další můžeme děti naučit plavecké dýchání, splývání, zvládnutí zanoření a orientace pod hladinou (potopení hlavy, přetáčení pod vodou), vstup, pády, skoky do vody a záběrové dovednosti, tedy rozvoj pocitu vody. (Čechovská, 2002) Plavání není koordinačně tolik náročné. Je dobré si však uvědomit, že dítě, které chceme naučit plavat je ještě vzdáleno ideálnímu věku motorického učení, kdy jde vše hladce. Jedná se o věk 9-10let. Nácvik plavecké lokomoce je ale v předškolním věku možný. Předškolní dítě nezvládá řídit a koordinovat své pohyby přesně, protože ještě nemá dostatečné široké pohybové zkušenosti. Pokud dítě plave od kojeneckého věku, je pak sžité s vodním prostředím. Můžeme učit plaveckou lokomoci po částech, začínáme s nácvikem dolních končetin. Zvládnutí této techniky přispívá ke stabilizaci plaveckých poloh. Teprve po základním – ať i neúplném – zvládnutí dílčích dovedností, řešíme koordinaci pohybů končetin mezi sebou a nakonec pohyb končetin s dýcháním. (Čechovská, 2002)

Zvláštní metodou je cvičení na suchu. Plavat se sice naučíme jen ve vodě, ale je tu možnost demonstrace základní struktury nebo dynamiky záběrových pohybů. Ve vodě totiž působí fyzikální vlastnosti vodního prostředí bránící provádění pohybů tak, jak jsme zvyklí z prostředí na suchu. Ve vodním prostředí musíme vytvářet oporu, kterou nám na suchu poskytuje zem. Počítat se musí i s odporem vody měnící vnímání a řízení naší motoriky. *„Proto si na suchu může začátečník lépe uvědomit výchozí polohu, průběh*

*pohybu, je možné se zastavit v klíčových momentech záběrového pohybu. Pokud zvolíme základní polohu těla tak, aby se co nejvíce blížila poloze ve vodě, a pohyby končetin se snažíme provést co nej přesněji, pak kinestetické vnímání nám pomáhají si pohyby dobře uvědomit a následně pak ve vodě lépe své pohyby řídit.“ (Čechovská, 2002) Cvičení na suchu neprovádíme dlouho, protože provedení cviku nebývá dokonalé. Tato cvičení nejsou příliš efektivní činnosti. Pro představu stačí pouze několik opakování pohybu. Další metodou, kterou autorka uvádí, je využívání nadlehčení. Jedná se o pomůcky, které dítěti připevňujeme na tělo. Nejvhodnější dostupnou pomůckou je bederní pás z hmoty zajišťující dostatečné nadlehčení. Vypadá jako barevný ježek a je příjemně měkký. Pomůcky nadlehčují dítě tak, že dokáže udržet vysokou plaveckou polohu, tedy dítě se nepřetáčí a neklesají mu nohy dolů. Nafukovací kruh je vhodný, pouze pokud je správné velikosti a zůstává v oblasti žeber. Vyjetí kruhu pod ramena pak vede k šikmé poloze. Navíc kruh brání potopení hlavy a pohybu paží. Nafukovací vesty nadlehčují jen horní část těla, vedou tedy také k šikmé poloze, nejsou proto vhodné pro výuku plavání. Stejně tak jako rukávky nebo nákrčníky. Nadlehčení u dětí nevyužíváme, pokud je chceme zvykat na fyzikální vlastnosti vody. Dítě totiž potřebuje poznat realitu působení vodního prostředí. Nadlehčovací pomůcky není vhodné využívat, pokud se dítě vody bojí. Může pak docházet k psychické fixaci dítěte na konkrétní pomůcku. Pro odstranění strachu z vody využíváme motivační činnosti, hry nebo pomoc učitele. (Čechovská, 2002)*

### **3.3.2 Základní plavecké dovednosti**

Mezi základní plavecké dovednosti patří dýchání a splývání. Jejich nácvik je nezbytný pro výuku plavání. K dovednostem patří i orientace ve vodě a potápění.

#### **Dýchání**

Dýchání do vody je základní dovedností umožňující pohyb a pobyt ve vodním prostředí. *„Nádech je prováděn převážně ústy, výdech ústy i nosem. Pravidelné dýchání zajišťuje nejen přívod kyslíku a odvod oxidu uhličitého, ale, s ohledem na doprovodné pohyby hlavy, má i výrazný vliv na splývavou polohu těla na hladině, čímž ovlivňuje celkovou ekonomičnost pohybu. Nácvik provádíme nejlépe ve statické poloze, často v kontaktu s okrajem bazénu a dbáme na to, aby pod vodou došlo k úplnému výdechu, tedy, aby výdech časově nepřesahoval do doby určené pro nádech.“*

## **Splývání**

Splývavá poloha je další základní dovedností. Jedná se o polohu na hladině, kdy je úhel mezi hladinou a podélnou osou těla roven, nebo blízký nule. *„Z biomechanického hlediska splývavá poloha zajišťuje minimalizaci především tvarového odporu tělesa. Snižuje tím energetickou náročnost pohybu ve vodě a je základem techniky všech plaveckých způsobů. Návík se provádí v mělké vodě odrazem ode dna, nebo od okraje bazénu. Tělo plavce je při splývání ve vodorovné poloze na hladině, paže i dolní končetiny jsou v prodloužení těla. Důležitá je poloha hlavy, která slouží jako hloubkové kormidlo. Hlava musí být v prodloužení trupu, čelo je mírně pod hladinou, pohled směřuje vpřed (poloha na prsou), nebo je brada mírně přitažena k hrudníku (poloha na zádech).“* Nejdříve se poloha nacvičuje bez dalších pohybů dolních končetin. Pohyb dopředu zajišťuje odraz dolních končetin a setrvačnost. (Vše dostupné z <http://tv3.ktv-plzen.cz/plavani/zakladni-plavecke-dovednosti.html>)



## **3.4 Plavecké způsoby**

### **3.4.1 Předpoklady pro učení se některým z plaveckých způsobů**

Konkrétní předpoklady se od ideálních liší. Rozdíl je např. v pohybových předpokladech dítěte, v materiálním zázemí nebo časových možnostech. Nedostatky tak kompenzujeme hledáním jiných možností, přístupů a zvýšením úsilím při překonávání překážek. Snažíme se vynalézat tvořivé postupy usnadňující učení. (Čechovská, 2002)

#### **Ideální předpoklady**

- dítě spolupracuje na plnění úkolů, je ochotné se ve vodě učit
- máme možnost se dítěti ve vodě věnovat denně nebo velmi často, vždy alespoň 20-30 minut
- máme k dispozici bazén s hloubkou vody dosahující dětem po pás až po prsa nebo s hloubkou vody, kde se alespoň doprovod dokáže bezpečně pohybovat na dně, s teplotou vody (28-30°C)
- dítě je dobře sžité s vodním prostředím, cítí se ve vodě dobře, dokáže se uvolnit
- dítě zvládá provést splývavé polohy na prsou a zádech, krátký vdech a prohloubený výdech do vody, pád nebo skok z okraje bazénu do hloubky, samostatný návrat na hladinu a zaujmout polohu vznášení
- výhodou je zvládnutí odrazu a následného splývání s přiměřenou vydrží (Čechovská, 2002)

Jako první plavecký způsob se děti učí prsa, kraul nebo znak. Volba však není příliš podstatná. Každý plavecký způsob má v nácviku svá složitá místa. Děti budou mít k jednotlivým způsobům jiný vztah a předpoklady. V České republice se nejčastěji učí prsa. Některé děti budou dávat přednost znaku, neboť nemusejí potápět obličej. Pro jiné začínající plavce však může být znaková poloha nepříjemná z důvodu potopení uší. Což je podle autorky škoda, protože znak má obrovské uplatnění jak ve zdravotním, tak v záchranném plavání, které jsou pro život poměrně významné. (Čechovská, 2002)

### 3.4.2 Plavecký způsob prsa

Po zvládnutí základních pohybů, jako jsou splývání nebo dýchání do vody, můžeme děti začít učit plavecké způsoby – prsa, kraul nebo znak. Volba plaveckého způsobu není až tak důležitá podle Čechovské (2002). Každý způsob má v nácviku složitější místa, ke každému způsobu může mít jednotlivec odlišný vztah. U nás se nejčastěji učí prsa. Plavecký způsob prsa začínáme vytvořením představy o pohybu. Předvedeme, jak se prsa správně plavou. Můžeme předvést i techniku dýchání nebo pouze zanechat hlavu nad vodou, ve splývavé poloze. Po ukázce můžeme vyžadovat nápodobu dítěte. Poskytujeme eventuálně pomoc, při které stojíme u dítěte bokem a posouváme paži pod pánev dítěte. Ve vodě u žlábků s dítětem provedeme pohyb dolních končetin. *„Uchopíme nohy za chodidla a vedeme je přes pokrčení (zanožení) směrem k hýždím, v průběhu pohybu vytáčíme chodidla stranou, zkontrolujeme postavení kolen a kotníků. Důležité je, aby kolena nesměřovala do stran, ale aby byla u sebe v menší vzdálenosti, než jsou od sebe kotníky. Pohyb nohou pak vedeme vzad do úplného natažení.“* (Čechovská, 2002) K nácviku můžeme využít i plavecké desky, kdy se dítě drží oběma rukama na desce a kope nohama. Dítě může mít hlavu nad vodou, ale pro posilování výdechů do vody volíme dlouhý výdech a kratší vdech provedený narovnáním hlavy. Poté se můžeme vrátit k nápodobě celého způsobu. Plaveme jen na krátkou vzdálenost, dítě musí mít však možnost dosáhnout bezpečného místa, ať už se jedná o okraj bazénu, mělčinu nebo naši pomoc. Pohyb rukou ukazujeme pasivně. Můžeme využít kreslení srdíčka nebo lístečku, směrem od špičky. Důležité je nastavení rukou, děti by neměly kroužit zápěstími. Pohyb nejde jen po povrchu, ale předloktí se sklání dolů. Dítě provádí pohyby samo nebo ve stoji. Brzy se pak zkusíme provést celou souhru. Důležité je trvat na pomalých pohybech a na fázi splývání.



*Obr. 1. Prsové polohy*

**Technika plavání způsobu prsa malého plavce**

Poloha těla by měla být vodorovná až mírně šikmá, zpevněná, ale ne křečovitá, bez prohnutí, končetiny nebývají propnuté, ale nesmí být povolené.

- hlava v prodloužení trupu (mírně čelo z vody, mírně brada přitažená se toleruje)
- dolní končetiny – souměrný, současný pohyb, správné nastavení chodidel, může být širší záběr, nemusí být plný rozsah pohybu, dynamika pohybu jen naznačená
- paže blíže povrchu, rozsah může být větší, objevuje se i větší tlak směrem dolů, mírně pěstičky
- paže s dýcháním – mírně delší vdech, mírně vyšší zdvih, pomalejší návrat do splývání, nesmí přerůst v chyby způsobující přerušování pohybu
- souhra – blíží se současnému pohybu, krátké splývání, delší vdech, netolerujeme závažné chyby v souhře

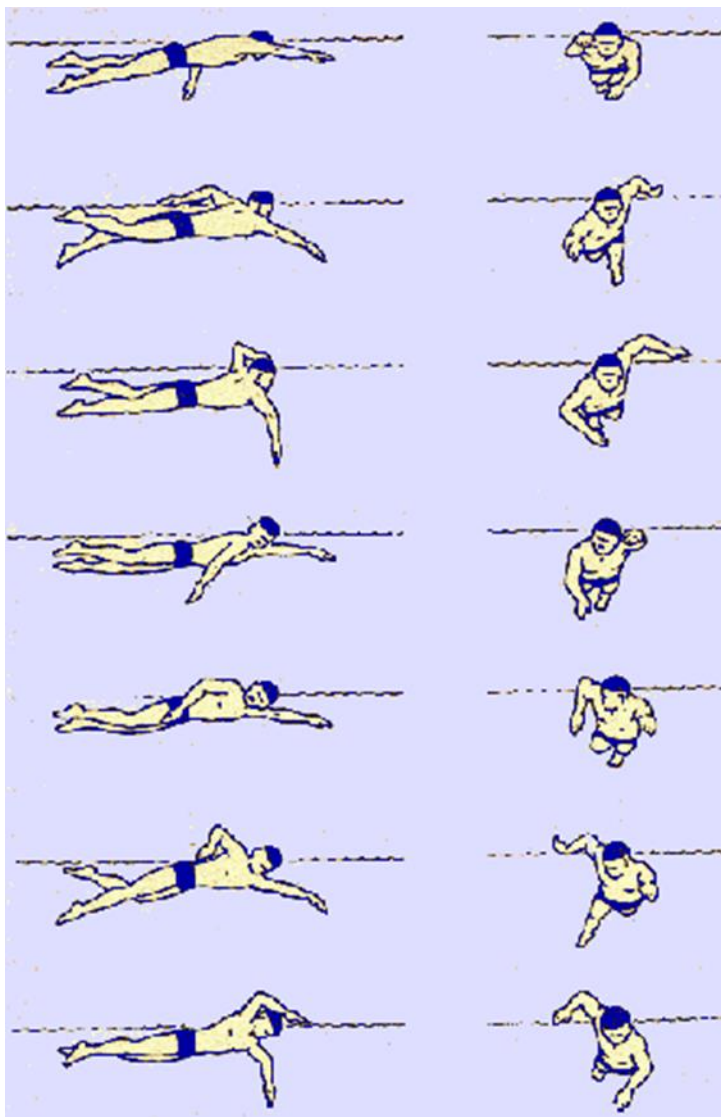
### **Co opravujeme při plavání prsou**

- příliš šikmou nebo křečovitou polohu těla
- stále zdviženou hlavu, úplně špatně je křečovitě držení hlavy v záklonu
- nohy se krčí pod břicho, zadek vylézá z vody
- nesouměrnosti v pohybech nohou (jedno koleno směřuje ven, druhé se krčí směrem dovnitř)
- nesouměrnosti v nastavení chodidel
- neúplné nastavení chodidel (nejsou fajfky)
- není proveden výdech vody
- není žádná fáze splývání
- pohyby končetin jsou v malém rozsahu, rychlé (dítě „hrabe“)
- pohyby končetin ve velkém rozsahu
- kolena směřují do stran, paty dovnitř

Usilujeme tedy o pomalé pohyby s dlouhou fází splývání. Důraz se klade na polohu hlavy a úplný výdech do vody. U končetin jsou důležité souměrné pohyby, u dolních pak správné nastavení chodidel. (Čechovská, 2002)

### 3.4.3 Plavecký způsob kraul

Ukázka bude stejná jako u plaveckého způsobu prsa. Nacvičujeme zvláště prvky techniky – správné dýchání, souhra dýchání a paže, souhra horních a dolních končetin. Kraulové nohy dítě může nacvičovat na okraji bazénu. Nohy by měly být ponořené a napnuté. Pohyb směřuje střídavě nahoru a dolů. Pro nácvik můžeme opět použít desku. Dáváme přednost pohybu s dýcháním nad vodou, brada je těsně u hladiny. Pokud dělají dítěti kraulové nohy problémy, můžeme zvolit nadlehčovací pás usnadňující splývavou polohu. Dbáme na pravidelný záběr nohou, můžeme měnit i jeho intenzitu pokynem – málo cákat – hodně cákat. Nácvik kraulových paží můžeme začít opět na suchu. „*Zkusíme několikrát provést kroužení paží – čelní a boční kruhy, dbáme na provedení s napjatými pažemi. Zkusíme boční kruhy v předklonu, dítě se nesmí v průběhu uklánět a kývat ze strany na stranu.*“ (Čechovská, 2002) Důležité je zahájit pohyb z napnuté paže a dokončení pohybu napnutou paží. Záběr jde pod tělem. Dáváme pozor na základní linii pohybu dolů a vzad a hlídáme vysoký loket. Souhru paží a nohou bez dýchání je možné zahájit s využitím bederního pásu a na krátkou vzdálenost. Dýchání lze nacvičovat ve stoji na suchu. Ve vodě dítě nadlehčuje učitel, paže jsou podél těla, hlava je potopená, dítě provádí úklonem hlavy a natočením úst rychlý vdech a zvolna vrací hlavu do splývavé polohy, kde následuje pomalý výdech. Po zvládnutí techniky pohybu paží a nohou se procvičuje celková souhra. Nejprve procvičujeme bez dýchání na krátkou vzdálenost. Dosažení celkové souhry pohybů končetin a dýchání nebývá potom problém.



*Obr. 2. Kraulová poloha*

#### **Technika plavání způsobu kraul malého plavce**

- poloha víc šikmá než vodorovná, zpevněná (ale ne křečovitá), bez prohnutí v bedrech
- hlava v prodloužení trupu (mírně čelo z vody, mírně brada přitažená se toleruje)
- nohy se v zásadě pohybují nahoru a dolů, pohyb nohou je mírný, ale stačí podporovat polohu těla
- toleruje se pohyb v malém rozsahu i v rozsahu více směrem vzhůru – dítě cáká, ale nekrčí nohy příliš v kolenou

- paže se zanořují mírně pokrčené (dítěti dělá problémy propnutá paže, není „vytažená“ z ramene)
- paže nezabírá zcela po esovité křivce, ale není daleko od podélné osy těla
- ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky
- paže nedokončuje zcela napnutá
- paže se vytahuje mírně od těla
- paže se přenáší zcela napnutá (paže dělá boční oblouk)
- souhra paží je mírně rozložená, paže se dobíhají nebo je souhra paží téměř střídavá a paže se vůbec nedobíhají
- rozkvyv ramen je nenápadný nebo trochu výraznější
- dýchání je prováděno na jednu stranu, nádech je delší

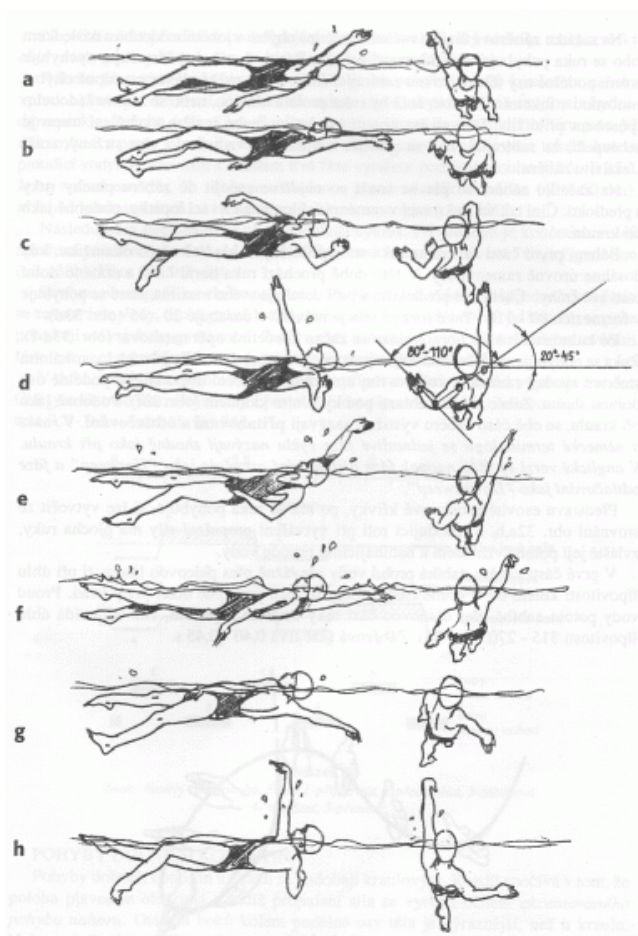
### **Co opravujeme při plavání kraulem**

- příliš šikmou polohu těla, zdviženou hlavu
- nohy se krčí pod tělo
- nohy se příliš krčí v kolenou a tlačí jen vzad
- pohyb v kotnících není uvolněný, chodidla jsou ohnutá
- paže se zanořují těsně u hlavy skrčené nebo daleko od podélné osy
- paže zabírá příliš ohnutá v lokti (nízký loket), dítě „hrabe“
- vytažení ruky je daleko od těla nebo záběr je příliš krácen (paže skrčená)
- přenos paže začíná rukou a předloktím (nízký loket) nebo obloukem daleko od těla
- nádech je proveden záklonem hlavy
- nádech je zpožděný a probíhá současně s přenosem paže
- paže se dobíhají v připázení
- nadměrný rozkvyv paží
- vyskytují se drobné nepravidelnosti v práci nohou
- pohyby končetin jsou mírně krácené a zrychlené, pozor nutné odstraňovat

Usilujeme tedy o pomalé a uvolněné pohyby. Důraz klademe na polohu těla. Důležité je zvládnutí pohybu nohou bez hrubých chyb. Dáváme pozor na polohu hlavy ve splývavé poloze a v okamžiku nádechu, provedeme krátký vdech a úplný prodloužený výdech do vody. Dítě vedeme k vnímání záběru napnutými končetinami. (Čechovská, 2002)

### 3.4.4 Plavecký způsob znak

Pro nácvik použijeme metody stejné jako v předchozích způsobech. Postupujeme tedy od názorné představy celého pohybového projevu k procvičování prvků. Nejobtížnější pro znak je udržení splývavé znakové polohy. Dítě mimoděk provádí řadu dalších nevhodných pohybů – vysazení pánve nebo předklon hlavy. Pro pohyb nohou platí to samé jako pro kraulový pohyb. Využíváme tedy stejná cvičení. Důležité je držení horních končetin ve vzpažení. Paže by měly být napnuté a co nejlíže u sebe. Nohy opět můžeme procvičovat i s deskou pod hlavou nebo v rukách v připázení ve vzpažení. U znaku bývá důležitá dopomoc, ruku podkládáme pod zadek. Paže se pravidelně střídají. „*Pohyb jedné paže začíná zasunutím ruky do vody zhruba v úrovni ramene, ale napnutou rukou směřující hodně do dálky. Ruka se zasunuje přesně malíkovou hranou, ale dětem detaily nezdůrazňujeme.*“ (Čechovská, 2002)



Obr. 3. Znaková poloha



### **Technika plavání způsobu znak malého plavce**

- poloha je spíše mírně šikmá díky kolísavému podsazení pánve, hrudník nad vodou
- hlava v prodloužení trupu, mírně přitažená brada nebo mírný záklon hlavy se toleruje
- nohy se v zásadě pohybují nahoru a dolů, pohyb není příliš účinný, ale dokáže podpořit polohu těla, nohy pracují jen pod vodou nebo poměrně dost cákají (kolena ale nejdou z vody)
- paže se zanořují mírně pokrčené nebo mírně od podélné osy těla, zanoření je rychlejší (jsou vidět bubliny na dlaních nebo hřbetu rukou, které dítě táhne během celého záběru, zvyšuje si tak odporové síly)
- paže nezabírají po křivce, ale nejdou jen pod sebe
- ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky
- paže nedokončuje záběr zcela napnutá
- paže se vytahuje mírně od těla
- paže se přenáší mírně pokrčená
- souhra paží je mírně rozložená, paže se dobíhají v připázení, dovoleno jen minimálně
- pohyby jsou mírně krácené a zrychlené, pozor nutné odstraňovat

### **Co opravujeme při plavání znakem**

- poloha těla je příliš šikmá, pánev je vysazená, hlava předkloněná
- nohy se příliš krčí v kolenou, kolena jdou z vody, pohyb je veden vzad
- pohyb v kotnících není uvolněný, chodidla jsou ohnutá
- paže se zanořují těsně u hlavy skrčené nebo daleko od podélné osy, zanoření je rychlé, dítě strhává a táhne s sebou vzduchové bublinky
- paže zabírá příliš ohnutá v lokti dítě „hrabe“ nebo zabírá pod tělo, hrudník se zdvihá z vody a zanořuje se
- vytažení ruky je daleko od těla nebo záběr je příliš krácen (paže skrčená)
- přenos paže je pokrčenou paží
- dítě zadržuje dech
- paže se výrazně dobíhají v připázení

- dítě se ve vodě kýve
- nohy nepracují pravidelně

Usilujeme tedy o pomalé a uvolněné pohyby. Pozor dáváme na polohu těla. Důležitá je splývavá poloha s rukama ve vzpažení a pohybu nohou bez hrubých chyb. Dítě vedeme k vnímání záběrů napnutými končetinami, paže zabírají ze vzpažení přes upažení do připažení s natočením v ramenu k zabírající paži. (Čechovská, 2002)

### **3.5 Jak dál rozvíjet plavecké dovednosti**

Podle Čechovské (2002) spočívá rozvoj plaveckých dovedností v získávání jistoty v záběrových pohybech, v prohlubování dílčích koordinací (při prsou a kraulu mezi pažemi a dýcháním, u kraulu a znaku mezi jednotlivými pažemi atd.) a v nácviku dalších dovedností, jako je startovní skok nebo různé prvky plaveckého způsobu motýlek např. delfinové vlnění. Snažíme se také o opakování záběrových pohybů. Prodlužujeme i vzdálenost uplavanou správnou technikou. Využíváme proto vhodné pomůcky. Můžeme plavat tzv. prvkové plavání (pouze nohy nebo paže), využíváme předměty různých tvarů i rozměrů (nafukovací míč, plavecká žíněnka, fixujeme nohy např. málo nafouknutým kruhem). (Čechovská, 2002) *„Je důležité si uvědomit, že v předškolním věku nám jde jednak o rozvoj dovedností a schopností, a zároveň o prožitkovost. Prostřednictvím všech těchto kvalit se pak jedná o podněcování rozvoje dispozic dítěte, nejen pohybových, ale i dalších – psychických a sociálních.“* (Čechovská, 2002) V plavecké výuce bychom se měli pokusit o vytvoření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, zvláště k plaveckým. Na konci předškolního období by dítě mohlo zahájit i počáteční sportovní přípravu. Jde hlavně o to, aby si děti osvojily kvalitní plavecké dovednosti široce využitelné v životě.

### 3.6 Hry a říkadla do vody

Hra je prostředkem pro udržení dítěte v pozornosti při pohybovém učení. Hru chápeme ve vodě jako napodobivou činnost – hru na někoho, na něco. Dítěti tak nabídneme motivační činnost, můžeme mu určit zajímavou herní činnost. Dítě prostřednictvím říkadel nebo písničky může přijmout cvičení pouze na základě jeho názvu, který připomíná hru nebo je spojen s nějakým srozumitelným, stručným příběhem. Říkadlo by mělo mít určitou dynamiku. Nemělo by být prostojem s následným prochlazením dítěte. Ze začátku dáváme přednost říkadlům dobře známým, jejichž obsahu rozumí. Čechovská (2002) chápe však hru v plavecké výuce jako metodu pohybového učení než jako samostatný cíl. Je tedy třeba odlišit spontánní, volnou hru a experimentaci dítěte s vodou – jako odpočinkovou činnost, od využití hry pro herní účely. Pro vodní hry je ideální mělký bazén. Voda by v něm dětem měla sahat po pás nebo po prsa. Je dobré dětem hry přiměřeně rytmizovat. Měly by se také využívat pomůcky pro zvýšení atraktivity při hře. Nejvhodnější jsou, jak jsem již zmínila, jednoduchá a známá říkadla a písničky. Všechna říkadla a hry jsou z knihy Ireny Čechovské Plavání dětí s rodiči (2002).

#### 3.6.1 Říkadla

Rozvíjejí pozitivní zkušenost s vodou, vnímání vlastností vody a adaptaci na podmínky pohybu ve vodě, urychlují sžití s vodou.

##### **Mořský had**

Jedná se o hru s volným pohybem dětí (samostatně, nebo ve skupině) v prostoru se změny směru, rychlosti a způsobu pohybu. Skupina se pohybuje za hlavou hada (učitelkou) v zástupu. Děti se drží v pase. Had vytváří vlnovku, plazí se. Může se stáčet do kroužku, rozvine se, schovává se. Had se také může rozpojit do malých hadů (dvojice, trojice) a pak se zase spojit.

*Had leze z díry, vystrkuje kníry,  
Za ním leze hadice, má červený střevíce,  
Na hlavě má čepici, pod čepicí bukvice,  
Bába se jich lekla, na kolena klekla.*

### **Na vlak**

Děti stojí v zástupu, jedna ruka je na rameni dítěte stojícího před ním, druhá naznačuje pohyb kol. Na domluvené znamení se vlak rozjíždí, zpomaluje (chůze rychlá, pomalá), troubí, vypouští páru, vjíždí do tunelu – děti se skrčí.

*Jede vláček, jede krajem,  
My si také na vlak hrajem,  
Jeden vagón, druhý, třetí,  
Zapojme se všechny děti,  
Pára syčí, vláček houká,  
Pán výpravčí z okna kouká,  
Chvíli stojí vláček v klidu,  
Hned zas se dá do pohybu,  
Po kolejích supí vláček,  
Funí, houká do zatáček,  
Jede, jede pro děti,  
Cestu zná už z paměti.*

### **Přebíhaná**

Ve vymezeném prostoru se děti snaží dosáhnout rychlým domluveným pohybem mety, kterou může např. být určený kraj bazénu, pevná pomůcka. Způsob pohybu můžeme volit podle hloubky vody. Dítě si může určit konkrétní typ pohybu – běh, lezení, poskoky, pozpátku. Dítě tak rozvíjí rovnováhu ve vodě, získává také zkušenosti s odporem prostředí.

### **3.6.2 Napodobování zvířátek**

Jedná se o hry pro kontakt s vodou, rozvoj pocitu vody, pro navození uvolněného pohybu ve vodě ve snížených polohách, pro rozvoj rovnováhy ve vodě, s využitím cákání a stříkání tak, aby voda v obličeji dítěti nevadila a abychom dosáhli i spontánního potopení hlavy s prvními pokusy o výdech do vody.

## **Racek**

Děti předvádějí rackovo pohyb křídel. Na povel učitele „bouřka“ se letí schovat do daného rohu.

*Kdo má křídla, ať si létá, v oblacích i kolem světa.*

## **Rybička**

Děti předvádějí pohyb ryby ve vodě – mrskání, skákání, přetáčení, potápění nebo se schovávají pod vodou.

*Hop do vody, do vodičky,*

*Zahrajem si na rybičky.*

*Hop, do vody jako šipka,*

*Velká ryba, malá rybka.*

*V akváriu plují rybky,*

*Míhají se jako šipky.*

*Každá krásně zbarvená – bílá, zlatá, zelená.*

## **Rak**

Děti předvádějí ve vodě raka – lezou pozpátku.

*Leze ráček po potoce,*

*Leze ráček po řece,*

*Leze zpátky, nohy krátký,*

*A přece nám uteče.*

*Já nejsem rak,*

*Plavu na znak,*

*Koukám na strop,*

*Kop, kop, kop.*

## **Myška**

Děti ve vodě pobíhají, schovávají se, vyskakují, tancují, zvedají tlapičky – ruce a piští do vody.

*Vlezla myška do vodičky,  
Nechce chytit od kočičky,  
Myško, malá, maličká,  
uteč (schovej hlavu),  
čihá kočička.*

### **3.6.3 Námětové hry**

Podle Čechovské (2002) mají stejný význam jako příklady předchozích říkadel. Můžeme tak nacvičovat potopení obličeje, hlavy, celkové zanoření nebo výdechy.

## **Obr a trpaslík**

Děti se jako obr mohou vytahovat (ruce ve vzpažení), nebo naopak v roli trpaslíka se schovávat pod vodu. Role si mohou měnit.

## **Vodník**

Děti se potápí, hudrují pod vodu, vypouští bubliny, funí, smějí se pod vodou a mávají rybkám.

*Hastrmane, tatrmane,  
Dej nám kůži na buben,  
Budeme ti bubnovati, až polezeš z vody ven.*

### **Ponorka**

Děti se pohybují rychle pod vodou, mění směr, zanořují se a vynořují.

### **Foukání do horké polévky**

Děti těsně pod hladinou vydechují, hlasitě vydechují, bublají.

*Talířek je kulatý, polévka je horká,  
Kocourek se nespálí, do polévky fouká.*

## **3.6.4 Hry pro rozvoj rovnováhy ve vodě, vznášení a splývání**

### **Hvězdice**

Děti jsou ve znakové poloze, nohy mají mírně roznožené, paže mírně roztažené, tělo zpevněné, břicho tlačí vzhůru, hlava leží ve vodě.

### **Šipka**

Děti jsou ve splývavé poloze na prsou, ruce jsou ve vzpažení spojené, paže vytažené z ramen, hlava mezi pažemi skloněná, brada přitažená k hrudníku. Nohy jsou volně napnuté, celé tělo je zpevněné.

### **Raketa**

Dítě provádí nádech a s položením se na vodu zaujímá splývavou polohu na prsou, paže jsou ve vzpažení. Učitel postrčí dítě úchopem kolem kotníků do splývání směrem k okraji bazénu tak, aby dítě mohlo samostatně a bezpečně dosplyvat k okraji.

### **Splývání v uličce**

Uličku vytvoří děti stojící proti sobě ve dvou řadách. Dítě zaujme splývavou polohu se skloněnou hlavou, děti ho postrkují uličkou.



### **3.6.5 Hry – výzvy pro nácvik dovedností ve vodě spojené s pohybem ve vodě běžnou lokomocí, s potopením, výdechy a položením na vodu.**

Kdo umí ve vodě chodit, lézt jako rak, skákat jako vrabec, ...?

Kdo si ve vodě sedne, klekne, položí hlavičku, lehne na břicho, ...?

Kdo dokáže chytit vodu, schovat hlavu do vody, vystrčit zadeček, ...?

Kdo předvede ve vodě žabičku, krokodýla, auto, ...?

Kdo první udělá, ...?

### **3.6.6 Hry pro rozvoj pocitu vody**

#### **Kreslíme a píšeme ve vodě rukama**

Děti mohou kreslit jak jednou rukou tak druhou malé kroužky, velké kroužky, vlnovku, srdíčko, písmenko. Mohou kreslit na hladině, pod vodou, využít celou ruku nebo jen jednotlivé prsty. To samé děti mohou kreslit nohama.

#### **Tleskáme**

Děti mohou tleskat pod vodou, nebo jedna ruka je pod vodou, druhá nad vodou, prsty mají děti roztažené od sebe, nebo s rukama v pěst.

#### **Jízda na kole**

Děti u stěny nebo v podporu ležmo provádí pohyby nohama, jako když by šlapaly na kole. Můžeme měnit rychlost – pomalu, rychle, nebo směry –dopředu, dozadu. Cvik neprovádíme často, fixuje se jím nesprávný pohyb kroulových nohou.

### **3.6.7 Hravé pády a skoky do vody**

Se skoky začínáme zvolna ze sedu, pak z podřepu a nakonec ze stoje. Dítě musí zvládat potopení hlavy. Nejprve se jedná jen o pád do vody, dítě nakročí, vytáhne se vpřed, nebo přenesení váhu těla směrem dopředu. Učitel dopomáhá podle potřeby dítěte. Důležitý je zde pečlivý dozor. Hloubka bazénu při skocích do vody alespoň 1,50m.

### **Krok vpřed**

Děti skáčou po nohách, výkrokem. Přenesou váhu vpřed, paže jsou podél těla nebo ve vzpažení.

### **Po hlavě**

Děti se pouští střemhlav z plavecké žíněčky na vodě. Vytahujeme je za ruce ve vzpažení, padají pod sebe.

### **Kotoul**

Děti skáčou do vody z plavecké žíněčky, jsou ve sbalené poloze, hlavu mají předkloněnou, ruce složené přes kolena a bérce. Překulí se tak do vody, dopadají na záda, pod vodou se dotočí. Pomáháme při zahájení nebo při dotočení a orientaci ve vodě.

### **Skok s úkolem**

Děti skáčou do vody popředu, dopadají po nohách. Při skoku mohou provádět jednoduché pohybové úkoly: zatleskat, chytit si uši, ruce v bok, roznožit-snožit, upažit-připažit.

## **3.6.8 První jednoduché honičky a štafety ve vodě**

Jedná se o náznak společné hry v malém bazénu, postupný zácvik v hráčských rolích: honěný, honič. Návuk principů štafetového úkolu. V předškolním věku lze organizovat soutěžní úkoly ve vodě jen omezeně.

### **Honička dvojic**

Dvojice se pohybují v malém herním prostoru. Určená dvojice honí, babu dává pouze jedno dítě. Pohybují se libovolným způsobem, baba se předává dotykem.

### **Tam a zpět**

Jedná se o přeběhy tam a zpět. Soutěží mezi sebou dvojice. Úkolem je být na metě první. Můžeme určit způsoby pohybu (poskoky, chůze s rukama ve vzpažení). Pohybuje se např. i s pomůckami – neseme, tlačíme, táhneme plaveckou desku.

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

Pedagogickým i nepedagogickým pracovníkům v mateřských školách často chybí základní informace o správných postupech při nácviu plaveckých dovedností u dětí. Poměrně běžný je i postoj samotných rodičů, kteří plavání nepřikládají význam. Samozřejmě existují i jiné pohybové aktivity pro děti, jenže plavecké dovednosti děti využijí během celého následného života. Správné plavecké návyky a zkušenosti je mohou i ochránit před zraněním či utonutím, zvláště pokud budou u vody bez dozoru. Kromě toho plavání rozvíjí celý pohybový aparát a přitom nezatěžuje klouby, jako některé jiné aktivity. Další problém je při nácviu samotném. Jde samozřejmě o správné plavecké návyky, ale důležité, zvláště pro úplně začínající děti, je i správná motivace pro plavání a ukázat, že se nemusí vody bát. Pomocí vhodných her se budou děti zpravidla na plavání těšit, a plavecké návyky získají přirozeně.

K realizaci svého předplaveckého kurzu jsem si vybrala Centrum vodní zábavy ve Kdyni. Na kurz docházely děti navštěvující školku ZŠ a MŠ Stod. Jednalo se celkem o 24 předškolních dětí ve věku 5-6 let, rozdělených do dvou skupin po 12. Jedna skupina dětí jezdila plavat v úterý a druhá ve čtvrtek. Děvčat bylo 10, chlapců 14.

Děti se před vstupem do bazénu, podle hygienických norem, musejí osprchovat. Je vhodné domluvit se na místě, kde se všichni po osprchování a návštěvě toalet shromáždí. Při příchodu k bazénu dbáme na pomalou a opatrnou chůzi. Děti jsou doprovázeny paní učitelkou. Dle mého názoru by počet dětí na jednu instruktorku neměl přesáhnout 12. Místo vstupu do vody musí být pečlivě vybráno, neboť by na něm měl být k dispozici schod a poté i přiměřená hloubka. Ve Kdyni je k dispozici schod, na kterém se děti shromáždí při vstupu do vody i v průběhu lekce. Bazén je pod hladinou v polovině přehrazen stěnou. Ta byla využita jako bod pro zpětné plavání dětí. Vedle výchozího schodu po pravé straně je malý kruh, který lze využít jako místo, ze kterého děti mohou přinášet různé pěnové pomůcky. Oproti tomu na levé straně je rampa, ze které je dětem umožněno skákat do vody. Hloubka je zde 1, 2 m. Jako odměnu používáme tobogán nebo vířivku



*Obr. 4. Bazén Kdyně*

Celý kurz je rozdělen do pěti lekcí, přičemž jedna lekce trvá stejně dlouho jako dvě klasické vyučovací hodiny, tedy 2 x 45 minut. Je mezi nimi i přestávka na pití a chvilka odpočinku. Na začátku lekce provedeme s dětmi základní cviky na protažení ramen, horních a dolních končetin, aby nedošlo k poranění. Děti před vstupem do vody dostanou pěnový pás, který je udrží nad hladinou. Na okraj bazénu jsme před začátkem lekce připravili malou desku a hrníček. Nedaleko odtud (cca 2 metry) jsme si připravili další pomůcky. Já jsem využila „žížalu“, čtyři velké ploché desky se čtyřmi děrami, pěnová zvířata, puky a obruč.

Instruktorka by měla před vstupem dětí do vody vytyčit základní pravidla, jako např.: Pokud mluví instruktorka, tak nikdo jiný nemluví. Ve vodě se staráme pouze o sebe. Když potřebuješ pomoc, zavoláš na mne jménem. Pravidla jsou důležitá z hlediska bezpečnosti, neboť ve vodě by mohlo dojít k různým zraněním.

## 4.1 1. lekce

### 4.1.1 1. část

Na pokyn od instruktorky, která během zopakování pravidel vstoupila do vody, se děti postaví na schod. Všímáme si jejich první reakce při vstupu do vody. Pokud vidíme zaváhání, přispěcháme na pomoc.

- Začínáme básničkou. Já jsem si vybrala „Hastrmane, tatrmane“. Děti při básničce tleskají rukama do vody. Po jejím skončení děti přiblíží ústa k hladině a pozdraví se s vodou. Nejdříve můžeme pozdravit potichu a pak hlasitěji
- V dalším kroku si vezmou do ruky hrníček a polijí si hlavu. Později si mohou i sami potopit hlavu. Pokud však někdo z dětí nechce, nebudeme ho nutit.
- K usnadnění cviku můžeme využít puky. Rozdáme jeden do dvojic. Děti se mohou jeden po druhém pro puk potápět. Předem děti upozorníme, že pokud puk spadne do hloubky, vylovíme jej sami. Jestliže má někdo z dětí problémy puk vylovit, můžeme pomocí desky zmenšit hloubku ponoru.
- K dalšímu cviku - pro seznámení s vodou - využijeme ruce dětí. Kreslíme s nimi do vody kruhy, kroužky, číslice nebo i jednoduché obrázky.

Po základních cvicích můžeme přejít k **nácviku plaveckého způsobu kraul**.

- Děti se chytí okraje bazénu, natáhnou ruce a kopají nataženýma nohama. Dáváme pozor, aby neměly nohy pokrčené v kolenou. Pokud dětem klesají nohy pod osu těla, pomůžeme dětem nohy vyrovnat. Po procvičení jim můžeme dát pokyn pro kopání u hladiny.
- Děti dále učíme potápět hlavu pod hladinu pomocí vypouštění bublinek pod vodou. Na začátku cviku můžeme využít básničku: Bublínky do vody děláme, ani se přitom nezadýcháme.
- Po nacvičení nohou a správného dýchání si děti vezmou do ruky destičku. Instruktorka předvede cvik. Jedná se o kraulové nohy. Uchopíme desku do natažených rukou, dýcháme do vody a kopeme nohama.

Děti si rozdělíme do dvou skupin tak, že jim dáváme čísla jedna a dvě. Děti tedy ví, že pokud instruktorka zavolá jedničky, plavou pouze ti, kteří mají číslo jedna a naopak. Rozložení je důležité z hlediska bezpečnosti. Při nácviku na kraulové nohy dáváme pozor na natažené ruce vedoucí k desce, natažené nohy a správné dýchání dětí. Měli bychom již

poznat, které děti potřebují pomoc více a které jsou schopny po opravení daný cvik provádět samy. Děti se vystřídají celkem čtyřikrát.

- Dalším cvikem, který provedeme, je **nácvik na znakový způsob**. Děti jsou již seznámeny s kroulovýma nohama. Instruktorka předvede cvik. Lehneme si na záda, destičku si dáme za hlavu a kopeme nohama. Je důležité, aby se děti dívaly nahoru. Můžeme jim dát za úkol sledovat nějakou zvláštní věc na stropě. V mém případě jsem dětem dala za úkol spočítání světél.

Na pokyn je vypouštíme po skupinách. Připraví si destičku pod hlavu, otočí se zády k bazénu a odrazí se. Pokud mají děti hýždě ponořeny pod osu těla, můžeme je rukou nazvednout. Břicho by se mělo téměř dotýkat hladiny. Děti postupně opravujeme a snažíme se jim pomoci při správném provedení cviku. Při nácviku znakové polohy jsem se setkala s problémem položení dítěte na vodu. V tomto případě je důležité poskytnout podporu a pomoc při začátku cviku. Pokud máme takové dítě, necháme si jej na řadě jako poslední. Ostatní zabavíme např. poléváním hlavy hrníčkem nebo lovením puku pod dozorem učitelky. Nejdříve se pokusíme dítě na hladinu položit, ujistíme ho, že ho stále držíme a pustíme ho, až pokud si na to bude jisté. Po určité době si dítě na polohu zvykne a bude pro něj pro příště nácvik jednodušší. Celkem se děti vystřídají čtyřikrát.

- Dalším cvikem, který můžeme s dětmi vyzkoušet, je plavání na koni. Děti dostanou „žížalu“ a posadí se na ní tak, že jí mají mezi nohama, rukama ji drží za „krk“. Na signál děti kopou nohama a jakoby skáčou na koníkovi. Jedná se o cvičení koordinace. Dáváme tedy pozor na to, aby děti na koni opravdu seděly a nezakláněly se, nebo nepředkláněly.
- Do kruhu jsem přisála pěnová zvířata. Z velkých desek jsem pomocí spony udělala trojúhelníkový domeček. Dětem jsem pověděla: „Rozutekly se mi zvířátka z domečku a teď je nemůžu nikde najít. Myslím, že se schovala v kruhovém lese. Pomůžete mi je najít a přivést zpět do jejich domečku?“ Děti tak buď samy, nebo s pomocí plavou pro jednotlivá zvířátka a lepší je na domeček. Každé si musí doplavat alespoň pro dvě.

Po této aktivitě přichází na řadu odpočinek. Během něj se děti zabalí do ručníků, napijí se nebo si mohou dojít na toaletu. Přestávka trvá cca 10 minut.

## 4.1.2 2. část

Do druhé části lekce nezařazují nové cviky. Děti vytvoří hada a instruktorka společně s paní učitelkou drží domeček. Vlezou si do něj a pomalu seskočí do vody samy nebo s dopomocí. Necháme dětem na výběr, zda skočí po nohou nebo si sednou na okraj bazénu a pouze se svezou do vody. Ostatní články hada říkají básničku: „Had leze z díry, vystrkuje kníry, bába se ho lekla, na kolena klekla. Nic se, bábo, nelekej, na kolena neklekej. Já jsem přece hodný had, já mám všechny lidi rád.“ Děti se vystřídají dvakrát až třikrát.

- Naučíme děti **skákat do vody po nohou**, jedná se o tzv. „svíčku“. Ruce jsou při těle, nohy u sebe. Děti udělají krok a skočí do vody. Neměly by mít tělo v předklonu ani při skoku pokrčovat nohy.
- Další možností je proskakování obruče. Instruktorka si ji vezme do ruky. Děti mají za úkol jí proskočit. Obruč umístíme vodorovně na hladinu vody. Na rtech už nám může znít básnička: „Ať se děje co se děje, delfín ten se pořád směje, vždyť s úsměvem na tváři, všechno se mu podaří, všechno líp se naučí, třeba skákat obručí.“
- Dále můžeme využít i malý bazén. Děti se v něm mohou chvíli sami prohánět. Potom si vyzkoušejí napodobování různých zvířátek – skoky jako delfín, kroky jako čáp, třepání rukou jako pták, pokud to hloubka dovoluje, tak plazení po rukou jako had atd. Dále můžeme ohradit prostor a děti si zahrají na babu či na Mrazíka.

Na konci lekce použijeme jako odměnu jízdu na tobogánu nebo vířivku.

## 4.2 2. lekce

### 4.2.1 1. část

- Začínáme stejně jako u každé lekce básničkou. „Hastrmane, tatrmane“. Děti při básničce tleskají rukama do vody. Po jejím skončení děti přiblíží ústa k hladině a pozdraví se s vodou. Nejdříve můžeme pozdravit potichu a pak hlasitěji
- V dalším kroku si vezmou do ruky hrníček a polijí si hlavu. Později si mohou i sami potopit hlavu. Pokud však někdo z dětí nechce, nebudeme ho nutit.

- K usnadnění cviku můžeme využít puky. Rozdáme jeden do dvojic. Děti se mohou jeden po druhém pro puk potápět. Předem děti upozorníme, že pokud puk spadne do hloubky, vylovíme jej sami. Jestliže má někdo z dětí problémy puk vylovit, můžeme pomocí desky zmenšit hloubku ponoru.

Dalším cvikem je **nácvik prsových nohou**. Začínáme ukázkou. Instruktorka má v rukách desku a s hlavou nahoru kope nohama.

- Nácvik nohou provedeme nejprve u okraje bazénu. Děti se chytanou nataženýma rukama okraje a nohy jim můžeme přirovnat k žabičce. Vezmeme každé dítě zvlášť a vedeme mu pohyb nohou. Uchopíme za chodidla a pokrčíme nohy v kolenou k hýždím a dozadu až do natažení. Chodidla vytáčíme stranou. Děti mají někdy problém správného směru kopu. Pro lepší orientaci jsem jim tedy říkala „od sebe“, „k sobě“. Následně si děti cvik ve vodě procvičí.
- Na nácvik **prsových rukou** se mi osvědčila „žížala“. Děti si ji dají pod břicho a jsou si tak ve vodě jistější. Pohyb rukou jim připomíná lísteček. Můžeme využít písničku „Já mám koně, vraný koně“.
- Po procvičení rukou mohou děti zkoušet celý způsob prsa.

Po této aktivitě přichází na řadu odpočinek. Během něj se děti zabalí do ručníků, napijí se nebo si mohou dojet na toaletu. Přestávka trvá cca 10 minut.

#### 4.2.2 2. část

- Dalším cvikem prováděným s dětmi je společné plavání. Použijeme na něj všechny čtyři velké desky spojené sponami. Utvoříme tak jakýsi koberec, na který si děti postupně lehají. Instruktorka může plavat společně s nimi nebo je nechá plavat za ní. Děti tak musí zatáčet, otáčet se a např. couvat společnými silami. Tím se i posílí vztahy ve skupině, navzájem se pak více podporují.
- S dětmi si opět zopakujeme skoky do vody. Začneme u „svíčky“ a pak si děti mohou skočit třikrát podle jejich představ.
- Dále využijeme malý bazén. Použijeme desky nebo „žížaly“, které děti přenášejí jakýmkoli způsobem od jednoho konce bazénku ke druhému. Můžeme využít i varianty, kdy jsou děti rozděleny do dvojic a předávají si předmět jako ve štafetě.



## 4.3 3. lekce

### 4.3.1 1. část

Začínáme stejně jako u každé lekce básničkou. „Hastrmane, tatrmane“, políváním hlavy a lovením puků.

Ve třetí lekci si nejdříve **zopakujeme kraulové a znakové nohy** (viz lekce první).

- Ke **kraulovým** nohám přidáváme postupně **ruce**. Děti mají v rukách desku. Jednu ruku z desky pustí a vedou ji pohybem dolů pod břichem až ke stehnu, kde ji vytahují z vody. Nadechují se na stranu. Vše nejdřív nacvičíme u kraje bazénu. Je důležité mít hlavu položenou na vodě, ne ji zvedat nahoru.
- Tímto způsobem procvičujeme i **znakové ruce**. Děti mohou mít desku pod hlavou, ale lepší způsob je mít ruce s deskou natažené. Stejně jako u kraulových rukou, mají děti desku stále alespoň v jedné ruce. Do vody by měl jít první malíček, dbáme na to, aby nezačínal záběr u palce. Pohyb ruky je dolů až ke stehnu.

Po této aktivitě přichází na řadu odpočinek. Během něj se děti zabalí do ručníků, napijí se nebo si mohou dojet na toaletu. Přestávka trvá cca 10 minut.

### 4.3.2 2. část

Zopakujeme si cvik z první lekce.

- Do kruhu se přisají pěnová zvířata. Z velkých desek uděláme trojúhelníkový domeček. Děti tak buď samy, nebo s pomocí plavou pro jednotlivá zvířátka a lepší je na domeček. Každé si musí doplatit alespoň pro tři.

S dětmi se můžeme naučíme skákat do vody **šipku**.

- Stoupnou si na okraj bazénu, udělají dřep, natáhnou ruce, hlavu mají pod rukama. Instruktor je vezme jednou rukou za ruce a druhou rukou pod břicho a vtáhne je pomalu do vody. Teprve po upevnění cviku si děti mohou stoupnout a zkusit šipku ze stoje.
- Další cvikem, který s dětmi můžeme ve vodě vyzkoušet, je potápění pro určitý předmět. Využijeme puky nebo neoprenové tyčky. Výhoda tyček je v tom, že plavou svisle u dna bazénu a děti tak na ně lépe dosáhnou. K nácviku potápění využijeme schody. Děti se usadí na nejhornějším schodu a tyčky jsou postupně

rozmíst'ovány po schodech podle přání dětí. Později zařadíme i hru, kdo vyloví nejvíce tyček nebo puků.

- V malém bazénu pro hry využijeme míč. Děti rozdělené do dvojic si ho cestou na druhý konec bazénu přehazují.
- Zábavnou hrou je i udržení puku na čele. Úkolem je dopravit ho na čele nebo hlavě na konec bazénu. Pokud puk dětem upadne do vody, vyloví si ho.
- Na konci lekce použijeme jako odměnu jízdu na tobogánu nebo vířivku.

## **4.4 4. lekce**

### **4.4.1 1. část**

Začínáme stejně jako u předchozích lekcí.

Ve čtvrté lekci si zopakujeme vše, co jsme se naučily.

- Začneme tedy kraulovými nohama a rukama (viz první a třetí lekce).
- Poté znakové nohy a ruce (viz první a třetí lekce).
- Prsové nohy a ruce (viz lekce druhá)

### **4.4.2 2. část**

Ve druhé části můžeme zopakovat některé cviky prováděné v předchozích lekcích.

Může se jednat např.:

- Proskakování obruče
- Společné plavání
- Potápění se pro předmět
- Skoky do vody – „svíčka“ nebo šipka

V malém bazénu se s dětmi můžeme naučit ještě jednu hru, při které využijeme obruče:

- Děti se postaví za sebe do řady a instruktorka umísťuje obruč tak, aby ji prolezly, proplavaly, nebo překročily.

Děti si také mohou chtít zopakovat hry naučené předtím. Jedná se o:

- Napodobování zvířátek
- Honěnou

- Štafety
- Přehazování

## **4.5 5. lekce**

### **4.5.1 1. část**

V poslední lekci si s dětmi opět vše zopakujeme. Hodina netradičně začala v malém bazénu, kde napodobovaly zvířata a hrály si na honěnou. Po zhruba deseti minutách jsme se přemístili do velkého bazénu. Vzhledem ke zkušenostem v předchozích lekcích se můžeme rozhodnout, zda jsou v kurzu takové děti, které by nemusely mít na sobě pěnový pás. Zopakujeme si všechny způsoby. Od kraul po znak. Při cvicích dáváme přednost přáním dětí. Poté si děti zkusily uplavat vzdálenost 25m. Mohly si vybrat způsob ale i pomůcku pro plavání. Na konci lekce byla dětem rozdána plavecká vysvědčení.

### **4.5.2 2. část**

Děti si mohly vybrat cviky nebo hry, které chtěly hrát. Rozdělily se na dvě skupiny, jedna pod dohledem paní učitelky v malém bazénu a druhá instruktorky v bazénu velkém. Puštěna byla i vířivka.

Ve svém předplaveckém kurzu jsem měla k dispozici pouze pět lekcí. Myslím, že by bylo lepší mít k dispozici času více. Ale i za tak krátkou dobu byl vidět u dětí pokrok. Děti, které se ze začátku bály vody nebo např. znakové polohy, si ke konci více věřily. Měla jsem i případ chlapečka, který ze začátku vše dělal pouze se mnou. Jak lekce postupně plynuly, osměloval se a ke konci si sám doplaval pro zvířátko v kruhu. To samé platí i o skocích do vody. Byly děti, které nechtěly do vody skákat vůbec. Vzala jsem je tedy v podpaží a jen jsme spolu do vody vstoupily. Po opakování skoku si pak sami chtěly vyzkoušet, jaké to je skočit sami. Důležité je děti v jejich snažení podporovat a dávat jim najevo, že i malé pokroky jsou skvělé.

## 5 ZÁVĚR

Ve své práci jsem se zabývala v úvodu teoretické části pohybem předškolních dětí. Zmínila jsem i pohybové kompetence dítěte v předškolním věku. V další kapitole jsem se již věnovala plavání a jeho významu. Zabývala jsem se jednotlivými plaveckými způsoby a jejich výukou u předškolních dětí – prsa, kraul a znak. Uvedla jsem jejich techniku a chyby. Po seznámení se s jednotlivými způsoby jsem se věnovala dalšímu rozvíjení plaveckých dovedností. Zmínila jsem i hry a říkadla do vody.

V praktické části jsem se věnovala konkrétnímu předplaveckému kurzu, který jsem sama vedla. Při sestavování jednotlivých lekcí jsem vycházela z vlastních zkušeností s výukou plavání u dětí a také z teoretických zásad trenérského kurzu s ohledem na bezpečnost. Také jsem zohlednila věk dětí, jejich předchozí zkušenosti a možnosti bazénu, který jsme navštěvovali. Kurz byl zaměřen na prvotní zkušenosti dětí s pohybem ve vodě a začátek výuky plaveckých způsobů. Bylo zajímavé, že již po pěti dvouhodinových lekcích, byl u dětí vidět velký pokrok nejen v plavání samotném, ale i v získání důvěry např. při potopení hlavy, nebo při skocích do vody.

Jsem přesvědčena, že výuka plavání je pro děti důležitá a neměla by být opomíjena ani rodiči, ani školkami.

## 6 RESUME

Bakalářská práce je zaměřena v teoretické části na předškolní dítě a pohyb. Zde se zabývám pohybem jako takovým a pohybovými kompetencemi dítěte v předškolním věku. Další část je věnována plavání. Nejdříve se zabývám metodikou, jak naučit děti plavat, a poté se postupně věnuji plaveckým způsobům kraul, znak a prsa a nakonec hrám a říkadlům do vody. Hlavním cílem mé bakalářské práce je přiblížení problematiky pedagogickým pracovníkům. V praktické části jsem vytvořila projekt předplavecké výuky, který by mohl sloužit pro vytvoření představy o vedení plaveckého kurzu. Projekt byl aplikován do praxe. Jednalo se celkem o pět lekcí, přičemž jednotlivé lekce trvaly 2 x 45 min. V první části lekce se děti postupně seznámily s výše uvedenými plaveckými způsoby. Ve druhé části se učily potápět, skákat do vody nebo hrát hry.

The theoretical part of the bachelor work is focused on the movement of preschool children. I deal with the movement itself, as well as the movement competences of a child at preschool age. Following part focuses on swimming. At first, I deal with the teaching methods how to teach preschool children to swim, and consequently I deal with the individual swimming styles such as crawl, backstroke and breaststroke. Finally, I concentrate on water games and rhymes. The main aim of my work is to give the pedagogues insight into this issue. In the practical part, I created a project of pre-swimming education that could give the pedagogues an idea of how to lead a swimming course for preschool children. This project was put into practice. It included five lessons, each of them lasting 2 x 45 minutes. In the first part of each lesson the children were gradually introduced to the swimming styles mentioned above. In the second part they learned to dive, jump into water and play games.

## 7 POUŽITÁ LITERATURA

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

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha : Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. Praha : Olympia, 1991. ISBN 80-7033-055-4.

KIEDROŇOVÁ, Eva. *Jak se rodí vodníčci*. Ostrava : Osvětová agentura Salvo, 1991. ISBN 80-85236-18-4.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1568-1.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi : význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.

RESCH, Johann. *Jak se neutopit : Učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc : Hanex, 1997. ISBN 80-85983-18-5.

### Internetové zdroje

*Plavání: Základní plavecké dovednosti* [online]. Plzeň : ZČU, Fakulta pedagogická, katedra tělesné a sportovní výchovy. ©2012 [cit. 30. 3. 2015] Dostupné z <<http://tv3.ktv-plzen.cz/plavani/zakladni-plavecke-dovednosti.html>>.

## 8 PŘÍLOHY

Obr. 1. Prsové polohy .....	19
Obr. 2. Kraulová poloha .....	22
Obr. 3. Znaková poloha .....	24
Obr. 4. Bazén Kdyně .....	36

Na CD jsou vložena videa z kurzu.

### 8.1 Plavecké pomůcky



*Plavecké desky, velké desky a plavecký pásek*



„Žížaly“



Obrázky do vody



Neoprenové tyčky na potápění



## 8.2 Fotky z kurzu













