

## Plavání v mateřské škole

Na plavání chodíme s dětmi **1x za 14 dní** ve středu od září do května. Zúčastňují se děti předškolní i mladší, které navštěvují třídu **Berušek**. Rodiče na začátku školního roku vyplní jednoduchou **příhlášku**, kterou si vyžádají u paní učitelky.

Z bezpečnostních důvodů chodí na plavání **maximálně 10 dětí**, přednost mají předškoláci, mladší děti se střídají. S dětmi jsou v bazénu vždy **dvě paní učitelky**.

Plavat chodíme do **Městských lázní**, kam jezdíme městskou hromadnou dopravou.

Děti s **sebou potřebují**: plavky (holčičkám stačí pouze spodní díl nebo celkové), velkou osušku, pití v uzavíratelné láhvi (stačí jen trochu, ne plná láhev), holčičky koupací čepici (dlouhé vlasy musí mít sepnuté gumičkou), to vše v batohu, který je pro děti pohodlný, nepadá jim z ramen a jinak ztěžuje dětem pohyb a nástup a výstup z trolejbusu.

Za jedno dítě se platí **20,- Kč**.

V lázních máme vyhrazenou **1 hodinu**, ve které musíme zvládnout nejen pobyt v bazénu, ale i převlékání (které je zvláště v zimním období celkem náročné), sprchování před i po plavání a vysoušení vlasů, takže máme celkem honičku.

I přes všechny tyto úkony chodí **děti plavat rády**, z čehož máme radost. Nejde o to, aby se děti naučily plavat (což některé již v tomto věku, díky svým rodičům, zvládají), ale o to, aby se v bazénu pohybovaly beze strachu, nebály se položit na vodu s pomocí desky, popřípadě se potopit nebo skočit do bazénu ze břehu. Do ničeho děti nenutíme, necháme je dělat jen to, z čeho nemají strach, v čem jsou si jisté. Čas nám ukázal, že tento přístup je ten nejlepší, neboť děti samy zkouší to, co dělají ostatní a postupně se zbavují strachu a nejistoty a na konci školního roku zvládají to, co jim na začátku nešlo.

V bazénu máme k dispozici řadu **pomůcek**, které jsme pro děti koupili, plovací desky, rukávky a pomocné rybičky. Používáme i obruč, kterou děti zvládají proplavat, míč a míčky.

Všechny činnosti v bazénu děláme **formou her**, aby byly dětem **příjemné a především bezpečné**.

# PLÁN PŘEDPLAVECKÉ VÝCHOVY

**ZÁŘÍ** seznámení s prostředím, dodržování pravidel bezpečného pohybu kolem bazénu, sprchování před vstupem do bazénu, převlékání v šatně apod. Stabilní chůze a pohyb ve vodě, překonávání strachu, ponoření těla „po krk“ do vody

**ŘÍJEN** hry ve vodě - Kolo mlýnské, Na bránu, Na hada. Foukání do předmětů ve vodě, cákání do obličeje, nácvik výdechů do vody

**LISTOPAD** nácvik splývání s deskou, správná práce dolních končetin - kraulové nohy

**PROSINEC** závodivé hry - Na mašinky, plavání s deskou

**LEDEN** postupné překování strachu z potopení hlavy.  
Hry - Spadla lžička, Na honěnou, splývání s deskou i bez (hlava pod vodou)

**ÚNOR** nácvik práce nohou a rukou (prsa) na suchu i ve vodě, plavání s deskou, s dopomocí učitelky

**BŘEZEN** procvičování polohy „znak“ - leh na vodě, splývání bez desky po odrazu od kraje bazénu

**DUBEN** hra na potápěče - lovíme puky ze dna bazénu, proplouvání obruče s deskou i bez desky

**KVĚTEN** skoky do vody z hrany bazénu, závodivé hry

**ČERVEN** opakování a procvičování naučených dovedností