

---

---

## OBSAH

---

---

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	9
KDE SE VZAL FENOMÉN „KOJENECKÉHO PLAVÁNÍ“	13
JAK PROBÍHAL VÝVOJ U NÁS	17
PLAVÁNÍ DĚTÍ S RODIČI	21
„Kojenecké plavání„, a plavecká výuka	26
„Kojenecké plavání„, pro zdravotně postižené děti	30
INVENTÁŘ ČINNOSTÍ VE VODĚ	32
Přehled využívaných poloh a jištění dítěte ve vodě	35
Polohování na zádech	36
Polohování na prsou	40
Polohování vertikální	42
Relaxační (odpočinkové) polohování	43
Zásady bezpečného provádění činností ve vodě	46
PLAVECKÉ AKTIVITY V KOJENECKÉM VĚKU	49
Novorozenecké období	49
Umět plavat dříve než chodit	49
Příprava na „plavání“	51
Jak do vody	51
Co ve vodě provádíme	53
Jak postupovat	53
Jak je to s potopením obličeje	55
S dětmi si povídáme a zpíváme jim	56
Otužování	56
Na závěr „plavecké lekce“	58
Kojenecké období 2. a 3. měsíce – pokračujeme	59
Potápění úst a obličeje	61
Co doma ve vaně	64
Kojenecké období 2. a 3. měsíce – začínáme	64
Kojenecké období 4. až 6. měsíce – pokračujeme	65
Co doma ve vaně	66
Kojenecké období 4. až 6. měsíce – začínáme	66
Kojenecké období od 7. měsíce do jednoho roku – pokračujeme	67
Kojenecké období od 7. měsíce do jednoho roku – začínáme	69

PLAVECKÉ AKTIVITY V BATOLECÍM VĚKU _____	71
„Plavání“ s dvouletým dítětem _____	71
Když pokračujeme _____	72
Když začínáme _____	72
„Plavání“ s tříletým dítětem _____	76
Navazujeme na předchozí „plavání“ _____	77
Začínáme _____	77
<b>PŘÍPRAVNÁ PLAVECKÁ VÝUKA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU</b> _____	79
Úvod ke kapitole _____	79
Jak tedy správně učit _____	80
Co učit _____	80
Jak si správně výuku zorganizovat _____	81
Jaké zvolit postupy a metody _____	82
Budeme učit některý z plaveckých způsobů _____	84
<b>UČÍME PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA</b> _____	85
Jak vypadá technika plavání prsa malého dítěte _____	90
<b>UČÍME PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL</b> _____	93
Jak vypadá technika kraul malého plavce _____	98
<b>UČÍME PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK</b> _____	101
Jak vypadá technika znak u malého dítěte _____	104
<b>JAK DÁL ROZVÍJET PLAVECKÉ DOVEDNOSTI</b> _____	107
<b>HRY A ŘÍKADLA DO VODY</b> _____	109
Hry a říkadla pro kojence od čtvrtého měsíce až po batolata _____	109
Hry a říkadla pro předškoláky _____	116
<b>KOMERČNÍ ČINNOST BABY KLUBŮ</b> _____	128
Pozitiva v činnosti baby klubů _____	128
Negativa v činnosti baby klubů _____	129
Co si hlídat při výběru baby klubu _____	129
Materiální zázemí _____	129
Personální zajištění _____	130
Ekonomické a organizační aspekty _____	131
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA</b> _____	132