

BSAH

ŠEOBECNÉ POZNATKY O PRVNÍM ROCE ŽIVOTA DÍTĚTE

VZNIK VZTAHU RODIČŮ K DÍTĚTI	15
VÝZNAM PRVNÍHO ROKU V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	15
RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE	16
VÝVOJOVÉ MOŽNOSTI A JEJICH VYUŽITÍ	17
PSYCHICKÉ POTŘEBY KOJENCE A VÝZNAM JEJICH USPOKOJENÍ	18
VÝZNAM POHYBU A POHYBOVÝ VÝVOJ DÍTĚTE	24

POHYB VE VODĚ — VHODNÝ DOPLNĚK DENNÍHO ŽIVOTNÍHO RYTMU

POJEM „PLAVÁNÍ S KOJENCI“, SOUVISLOST S VÝUKOU PLAVECKÝCH STYLŮ	26
POHYB NA SUCHU I VE VODĚ — PŘIROZENÁ ČINNOST ČLOVĚKA	27
POHYB, PLAVÁNÍ A OTUŽOVÁNÍ V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	28
VLIV PLAVÁNÍ, CVIČENÍ A OTUŽOVÁNÍ NA ZDRAVÍ, VÝCHOVU A ZVYKY DÍTĚTE	29

PŘEDPOKLADY EFEKTIVNÍHO ZAČLENĚNÍ POHYBU NA SUCHU I VE VODĚ A OTUŽOVÁNÍ DO VÝCHOVY

Před narozením dítěte

UJASNĚNÍ VÝCHOVNÉHO CÍLE	32
PODROBNÉ SEZNÁMENÍ SE ZVOLENOU FORMOU VÝCHOVY A JEJÍMI CÍLI	32
VYTVOŘENÍ PODMÍNEK PRO ZVOLENOU FORMU VÝCHOVY	33

V prvním roce života

ZAČÍT CO NEJDŘÍVE	34
PRAVIDELNÁ KONTROLA ZDRAVOTNÍHO STAVU DÍTĚTE	35

VYTVORENÍ NÁVYKU NA AKTIVITY	
DOBA ZAMĚSTNÁVÁNÍ DÍTĚTE	
ZPŮSOB ZAMĚSTNÁVÁNÍ DÍTĚTE	
ZÁSADY POSTUPU PRÁCE A PŘÍSTUPU K DÍTĚTI	

METODIKA PLAVÁNÍ, CVIČENÍ A OTUŽOVÁNÍ

Novorozenec

PŘICHÁZÍ NA SVĚT	
NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ	
CO DOKÁŽE	
DENNÍ REŽIM	
POHYBOVÝ REŽIM	
OTUŽOVÁNÍ	
VE VODĚ	

Novorozenec a voda	
Kdy začít	
Doba plavání	
Příprava ke koupání	

V čem plaveme, teplota a množství vody	
Doba pobytu ve vodě	
Pomůcky	
Vlastní činnost	

Poloha na zádech	
Poloha na břišku	
Potápění	
Abeceda potápění (prvky A, B, C)	
Reakce na nezdár	
Sprchování, otužování	
Mydlení a ošetření po koupání	
Masáž	

Průběh koupání	
Matka (otec) s dítětem ve vaně	
Plavání při nemoci	
Rada pro rodiče	

Cviky pro rodiče k posílení zádového svalstva	86
---	----

Kojenec ve druhém až třetím měsíci

CO DOKÁŽE	95
DENNÍ REŽIM	97
CVIČENÍ	98
OTUŽOVÁNÍ	103
VE VODĚ	105

Když začínáme	105
Když pokračujeme	105

V čem plaveme, teplota a množství vody	105
Doba pobytu ve vodě	105
Pomůcky a příprava ke koupání	106
Vlastní činnost	107

Poloha na zádech	107
Poloha na břišku	110
Potápění	112
Abeceda potápění (prvek D)	112
Dýchání do vody	113
Činnost v mělké vodě	114
Sprchování, otužování	114
Masáž	114

Průběh koupání	115
Období nelibosti ve vodě	116

Kojenec ve čtvrtém až šestém měsíci

CO DOKÁŽE	117
DENNÍ REŽIM	118
CVIČENÍ	119
OTUŽOVÁNÍ	129
VE VODĚ	132

Když začínáme	132
Když pokračujeme	133

V čem plaveme, teplota a množství vody	133
--	-----

Doba pobytu ve vodě	
Pomůcky	
Vlastní činnost	
Poloha na zádech	
Poloha na břišku	
Potápění	
Abeceda potápění (prvky E, F, G, H)	
Dýchání do vody	
Lezení, činnost v mělké vodě	
Společná koupel s rodiči	
Sprchování, otužování	
Masáž	
Průběh koupání	
Zdánlivá stagnace	

KOJENEC OD ŠESTÉHO MĚSÍCE DO JEDNOHO ROKU

CO DOKÁŽE	1
DENNÍ REŽIM	1
CVIČENÍ	1
OTUŽOVÁNÍ	1
VE VODĚ	1
Když začínáme	1
Když pokračujeme	1
Doma ve vaně	1
Teplota a množství vody	1
Doba pobytu ve vodě	1
Pomůcky	1
Vlastní činnost	1
Nácvik plaveckých pohybů	1
Poloha na zádech	1

Poloha na bříšku, potápění a dýchání do vody	180
Chůze, hopsání, sezení, lezení	184
Sprchování, otužování, masáž	184
Průběh koupání	185
V bazénu	185
Bazénky	185
Zásady zajištění plynulého výcviku	186
Instruktor ky	187
Příprava	187
Před vstupem do bazénku	188
Adaptace na nové prostředí	189
Teplota a množství vody	189
Doba pobytu ve vodě	190
Pomůcky	190
Vlastní činnost v hluboké vodě	191
Poloha na zádech	191
Poloha na břísku	197
Nácvik plaveckých pohybů	201
Potápění	203
Abeceda potápění (prvky I, J, K, L, M)	203
Dýchání do vody	207
Hry	207
Přístup instruktorky k dětem	226
Činnost v mělké vodě	226
Lezení, stavění	227
Stoj, chůze, potápění	229
Průběh výcviku v bazénu	231
Strach	234

NEBEZPEČÍ A ÚRAZY V PRVNÍM ROCE ŽIVOTA DÍTĚTE

ÚRAZY A JAK JIM PŘEDCHÁZET	236
PRVNÍ POMOC PŘI NEJČASTĚJŠÍCH ÚRAZECH DĚTÍ	238
Krvácení	238
Zástava dýchání a srdeční činnosti	241

Tonutí	
Dušení po vdechnutí vody nebo drobných předmětů	
Cizí tělísko v trávicím ústrojí	
Cizí tělísko v nose	
Cizí tělísko ve zvukovodu	
Cizí tělísko v oku	
Poranění elektrickým proudem	
Popáleniny a opaření	
Úpal a úžeh	
Celkové podchlazení	
Omrzliny	
Pády	
Odřeniny a rány	
Zlomeniny kostí a poranění kloubů	
Poranění centrální nervové soustavy	