

Úvod	8
Plavání dětí s rodiči	12
„Kojenecké plavání“ a plavecká výuka	17
Inventář činností pro „kojenecké plavání“	22
Přehled využívaných poloh a jistění dítěte ve vodě	25
Polohování na zádech	26
Polohování na prsou	30
Vertikální polohování	32
Relaxační (odpočinkové) polohování	34
Zásady bezpečného provádění pohybových činností ve vodě	36
„Kojenecké plavání“ pro děti se zdravotním postižením	39
Plavecké aktivity v kojeneckém věku	41
Novorozenecké období	42
Příprava na „plavání“	43
Jak do vody	44
Co ve vodě provádíme	45
Jak postupovat	46
Jak je to s potopením obličeje	48
S dětmi si povídáme a zpíváme jim	49
Otužování	49
Na závěr „plavecké lekce“	50
Kojenec od 2. do 3. měsíce – pokračujeme	51
Potápění úst a obličeje	54
Co doma ve vaně	56
Kojenec od 2. do 3. měsíce – začínáme	56
Kojenec od 4. do 6. měsíce – pokračujeme	57
Co doma ve vaně	58
Kojenec od 4. do 6. měsíce – začínáme	59
Kojenec od 7. měsíce do jednoho roku – pokračujeme	59
Kojenec od 7. měsíce do jednoho roku – začínáme	61



PLAVÁNÍ DĚTÍ S RODIČI

Plavecké aktivity batolat	63
„Plavání“ s dvouletým dítětem	63
Když pokračujeme	64
Když začínáme	65
„Plavání“ s tříletým dítětem	68
Když pokračujeme	69
Když začínáme	70
Přípravná plavecká výuka v předškolním věku	71
Jak správně učit	72
Co učit	73
Jak si výuku správně zorganizovat	73
Jaké zvolit postupy a metody	74
Budeme učit některý z plaveckých způsobů	77
Učíme plavecký způsob prsa	78
Jak vypadá technika prsa malého plavce	83
Učíme plavecký způsob kraul	86
Jak vypadá technika kraul malého plavce	92
Učíme plavecký způsob znak	95
Jak vypadá technika znak malého plavce	98
Jak dál rozvíjet plavecké dovednosti	100
Hry a říkadla do vody	102
Hry a říkadla pro kojence a batolata	103
Hry a říkadla pro předškoláky	110
Komerční činnost baby klubů	127
Co si hlídat při výběru baby klubu	129
Doporučená literatura	131

