

Obsah

Poděkování	9
Úvod	11
Historie a současnost dětského plavání	13
Současnost a srovnání se světem	16
Psychomotorický vývoj dětí	19
Názor fyzioterapeutů na pozitivní vliv vodního prostředí	22
Bezpečně s dětmi u vody	25
Bezpečné prostředí	25
Bezpečný pohyb kolem vody i ve vodě	26
První pomoc	26
Sebezáchranná metoda	26
Kam můžeme s dětmi k vodě	29
Bazény a koupaliště	29
Řeky, jezera, rybníky, moře... ..	32
Plavecké pomůcky	35
Nevhodné pomůcky	35
Vhodné pomůcky pro samostatnost	36
Vhodné pomůcky pro nácvik plavecké polohy a plavání	38
Kdy a jak začít s výukou plavání	41
Co to znamená umět plavat?	41
Kdy začít?	41
Adaptace na vodní prostředí	42
Co ovlivňuje úspěch?	43

Nácvik dle věku	47
Dítěti je jeden rok	47
ADAPTACE NA PROSTŘEDÍ	48
POTÁPĚNÍ A PÁDY	52
SEBEZÁCHRANNÉ PRVKY	52
Dítěti jsou dva roky	53
SAMOSTATNOST	54
RUČKOVÁNÍ	54
PÁDY	55
POTÁPĚNÍ	55
DÝCHÁNÍ	56
SPLÝVÁNÍ	57
SEBEZÁCHRANNÉ PRVKY	58
Dítěti jsou tři roky	58
PÁDY A SKOKY	60
DÝCHÁNÍ	61
SPLÝVÁNÍ	64
KRAULOVÉ A ZNAKOVÉ NOHY	73
CIT PRO VODU – ZÁBĚROVÉ PLOCHY	76
SEBEZÁCHRANNÉ PRVKY	76
Dítěti jsou čtyři roky	77
ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI	78
PÁDY A SKOKY	78
DÝCHÁNÍ	79
SPLÝVÁNÍ	80
KRAULOVÉ A ZNAKOVÉ NOHY	81
ORIENTACE POD VODOU	82
CIT PRO VODU – ZÁBĚROVÉ PLOCHY	82
Hry s dětmi ve vodě	83
Tematické hry	83
VAŘENÍ	83
JDEME DO ZOO	84
LÉKAŘ – JDEME K DOKTOROVI	86

Hry k jednotlivým dovednostem	89
ADAPTACE	89
SAMOSTATNOST V POMŮCKÁCH	91
ZÁBĚROVÉ PLOCHY (CIT PRO VODU)	94
POTÁPĚNÍ, ORIENTACE	96
SEBEZÁCHRANNÉ PRVKY	98
POLOHOVÁNÍ (SPLÝVÁNÍ, VZNÁŠENÍ)	101
PÁDY, SKOKY	104
DÝCHÁNÍ	106
POSILOVÁNÍ STŘEDU TĚLA (ZPEVNĚNÍ)	108
Ukázková videa her s dětmi	111
Tabulka dovedností – co nacvičovat	112
Seznam literatury	114

Děkuji, Jana

Informace, které uvádíme v knize, vycházejí ze studia a poznatků, které jsme získaly na seminářích, dalším vzdělávání, účasti na mezinárodních konferencích a hlavně z osobních zkušeností, jež máme z dlouholeté praxe v oboru. Vše nám je předat rodičům, prarodičům soubor námětů, jak citlivě a s láskou přivést dítě na nácvik plaveckých způsobů.

Chceme vás ale upozornit, že každé dítě je jiné, má své možnosti, a tak všechny dovednosti, které uvádíme v jednotlivých věkových kategoriích, berte jako doporučení a obtížnost je třeba přizpůsobit schopnostem konkrétního dítěte. Nejsme odpovědní za případné negativní následky, které mohou vzniknout neodpovídajícím použitím nebo špatným pochopením nácviku určitých dovedností.