



# **POKYNY PRO RODIČE**

Plavecká výuka

Milí rodiče,

abychom mohli zkvalitnit výuku plavání pro Vaše děti, potřebujeme i malou pomoc od Vás. Vždy se učí plavecký prvek nejprve na suchu a poté přecházíme do vody, kde jej pilujeme. Dokonalé pochopení na suchu vede k jednoduššímu pochopení ve vodě. Proto jsme pro Vás sestavili pár rad a triků, jak s dětmi jednoduše tyto cviky nacvičit a lehce je připravit na hodiny plavání, kdy je budou potřebovat ve vodě.

Tuto pomoc budeme potřebovat zejména u dětí, které neumí plavat a mají strach z vody, ale i pokročilí se určitě doma rádi pochlubí, co se naučili a i Vy se třeba dozvíte něco nového.

Děti, které se bojí vody, se ze začátku na hodiny plavání netěší a často pláčou. Prosíme, nepodporujte je v tom, ale naopak se snažte děti motivovat ke stále lepším výkonům. Klasická ukázka je taková, že dítě (paní učitelka) přijde na začátek hodiny plavání a sdělí nám, že rodič vzkazuje, že se dítě nemusí potápět. Následně se připojí i další děti a hodina je narušena. Podporujte nás, prosím v tom, co se dítě snažíme za těch 10 lekcí naučit, myslíme to dobře a rozhodně Vaše dítě netopíme pod vodou. Veškeré nácviky probíhají formou hry a snažíme se docílit toho, aby dítě vše chtělo dělat samo, aniž bychom ho do toho nutili, ale pokud už přijde na hodinu s tím, že nemusí, nemá taková hodina pro něj význam. Důležité je, aby dítě nedělalo věci přes svůj vlastní odpor, čehož nedocílíme, pokud přijde jednou za týden na hodinu plavání a my ho budeme do něčeho „nutit“. Vše co s dítětem děláte, musíte slovně doprovázet, aby se připravilo na potenciální hrozbu z vody. Kolem 5 – 6 lekce máme pro děti vždy připravenou záchranářskou hodinu, kdy si děti zkoušejí, jaké je to spadnout do vody, aniž by měli pásky nebo jakékoliv jiné pomůcky, které by jim mohly pomoci. Nemusíte mít obavy, během nácviku jsou ve vodě další instruktoři, kteří dětem, které to samy nezvládnou, pomohou. Taktéž pokud se dítě trochu napije vody, není to nic, co by se mu stalo naposledy, naopak, musí si samo zkusit, jak moc musí zabrat, aby se mu to již podruhé nestalo.

V našich kurzech děti používají pouze pásky, které slouží k nadnášení a destičku pro větší stabilitu. Striktně odmítáme nafukovací rukávky, protože vedou k nesprávné poloze těla a k příliš velké pomoci při udržení se nad vodou. Proto prosíme i Vás, abyste vyřadili tuto pomůcku při plavání s Vaším dítětem. Nafukovací kruhy jsou dostatečná pomůcka pro udržení nad vodou a ke ztrátě strachu z vody.

Schopnosti dětí ve vodě jsou velmi různé, každé dítě se ve vodě chová jinak. Než dítě začneme učit plavecké pohyby, musíme zjistit, zda zvládá základní plavecké dovednosti, mezi které patří:

- *Plavecké dýchání*
- *Plavecká poloha – splývání (vznášení a rovnováha na vodě)*
- *Skok (kontrolovaný vstup, pády a skoky do vody)*
- *Orientace ve vodě (potopení obličeje, hlavy, orientace pod vodou)*
- *Pocit vody (rozvoj vnímání vodního prostředí)*

To co způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou ani tak špatně osvojené plavecké pohyby, jako neschopnost zvládnout základní plavecké dovednosti. Osvojení si těchto dovedností je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Zanedbání ZPD vede pouze k tomu, že jedinec je pouhým poloplavcem. Nejistý plavec nezvládne proudění vody nebo nečekaný pád do vody spojený s hlubším potopením.

Co tedy dělat doma s dětmi, které se bojí vody? Nepotřebujete doma vanu, abyste mohli prvky cvičit. Postačí i umyvadlo, nebo sprchový kout.

## Voda na obličej, cákavé hříčky

Tady je velice důležitý právě domácí nácvik, kdy nám postačí obyčejný kelímek, utěrka, konvička apod. Již u ranního umývání zoubků, můžeme umýt celý obličej, jak pomocí ruky, kdy si ruku namočíme, oklepeme a pouze obličej otřeme. Poté můžeme postoupit k mokré utěrce, kterou utřeme obličej. Kelímek, který naplníme a tenkým pramínkem poléváme pusinku, nos, oči a nakonec celou hlavu. S kelímkem manipulujeme ve vaně, či sprchovém koutu, kdy děti mohou polévat i Vás a tím pádem je to bude více bavit a budou mít větší motivaci k vodním hrátkám.

Těmto aktivitám říkáme také cákavé hříčky, kdy děti formou hry cákají kolem sebe a nevadí jim to, postupujeme od lehkého cákání k mohutnějšímu. S dětmi vše děláme pomocí básniček, které je slovně namotivují a i Vám se bude vše na začátku nacvičovat lépe s básničkou.

## Básničky

### **Kapičky (ruce jako kapičky)**

*Dešťové kapičky, dostaly nožičky.*

*Běhaly po plechu, tropily neplechu.*

### **Prádlo (cokoliv na máchání)**

*Máchám, máchám prádlo, pomáhej mi mámo.*

*Až to prádlo vymácháme, tak si spolu zazpíváme.*

### **Prší, prší (poléváme lehce)**

*Prší, prší, jen se leje, kam koničky pojedeme, pojedeme na luka, až kukačka zakuká.*

*Kukačka už zakukala, má panenka zaplakala, ty kukačko nekukej, má panenka neplakej.*

### **Ruce, ruce (tleskání ve vodě)**

*Ruce, ruce, ručičky, máme malé prstíčky. Máme hebké dlaně, zatleskáme na ně.*

## Dýchání ve vodě

Dýchání ve vodě je nedílnou součástí plavání. Dítě se začátku vydechuje do vody pusou „bublání“ a následně nosem (potápění). Snažte se s dětmi cvičit zadržování dechu a postupného výdechu.

Bublání do kelímku lze cvičit i doma, první přes slámku, kdy bubláme do vody v kelímku. Následně pusou do plného kelímku a možno i ve vaně do vody.

Nosem uvedeme příklad na smrkání, kdy dítě smrká nosem a to stejné se provádí i do vody, tzv. „smrkáme“ do vody a kolem nosu se nám tvoří spousta bublinek.

## Kraulové nohy

Správné kopání nohama představuje pro začátečníky obrovský problém, proto je důležité, aby i doma probíhal nácvik správně. Nohy mají především význam pro udržení správné polohy těla při splývavé poloze, při nádechu a také udržují jistou plynulost plavání. Při kopu je zapojováno především svalstvo přední strany stehna. Noha se lehce krčí v kolenním kloubu, ale opravdu jen **LEHCE!!!**

Nácvik provádíme v sedu, kdy je dítě opřené buď o dlaně, nebo lokty a má natažené nohy, špičky protažené mírně dovnitř a paty ven. Je důležité dbát na to, aby pohyb vycházel ze stehen, nohy byly po celou dobu pohybu v protažené poloze a kolena se lehce pokrčila.

**Proč jen lehce?** Většina dětí začne kopat nohama pod sebou a jedou tzv. "na kole", což je táhne ke dnu a prohlubuje strach.

Dítě ve vodě plave s destičkou, nataženýma rukama, hlavou ponořenou ze začátku po pusinku až k úplnému zanoření. Můžete si s dítětem lehnout doma na břicho, natáhnout ruce, nohy, s tím, že nohy budou od stehen kopat, tudíž se musí stehna odlepit od podlahy, protože právě z nich vychází pohyb kraulových nohou.

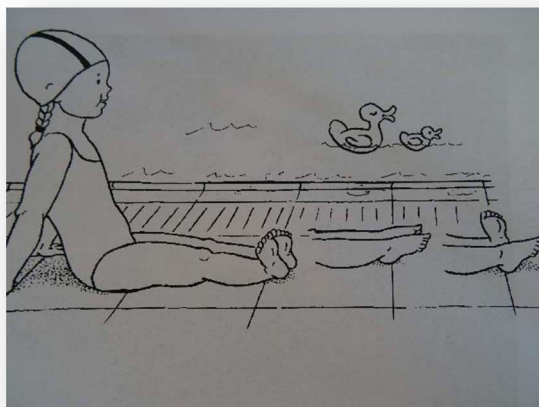
### Básnička

*Levá, pravá, levá, pravá, tak se chodí do světa.*

*Kdo to splete, můj ty světe, ten je velký popleta.*

*Levá, pravá, levá, pravá, tak se chodí do vrátek.*

*Kdo to splete, můj ty světe, ten musí jít nazpátek.*



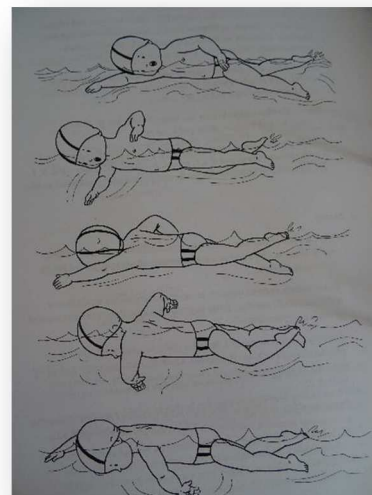
### Záda

Plavání na zádech má základní pravidla, která kdy se dodrží, tak se dítě krásně samo udrží na hladině, jaké to jsou? Natažení na hladině, zakloněná hlava, břicho nahoře a lehké kopání nohama. Ze začátku mají děti pod hlavou destičku jako „polštářek“, která jim pomáhá mít uši nad hladinou, s čímž mají děti velký problém. Můžete cvičit při umývání vlasů, kdy dítě zakloní hlavu a voda mu stéká po uších a on si pomalu přivyká nebo kolébat na vodní hladině, kdy dítě bude natažené např. ve vaně na zádech a vy budete zpívat třeba ukolébavku.

Dostáváme se do fáze, kdy začínáme zapojovat do plavání i ruce. Zde se začínají všechny plavecké školy lišit. Jedna učí první kraul, druhá prsa, nikde není psáno, co se má učit jako první a proto budeme děti učit styly oba a budou si moct vybrat, který je jim bližší. Každé dítě se již rodí buď jako „srdcař nebo kraulista“, proto si samo vybere, co mu bude více vyhovovat a bude se tento styl učit jako první.

## Kraulové ruce

Na začátku učíme děti dělat velká kolečka rukama, jakmile toto zvládnou, začínáme krčit loket. Postavíme se, dáme ruce před sebe a děláme střídavě obrovské kolečko pravou rukou a poté levou rukou. Dbáme na to, aby děti postupně ruce střídaly a měly prsty rukou u sebe (mističky).



### Básnička

*Meleme, meleme mouku, v červeném klobouku.*

*Co namelem, to prodáme, my mlynáři nic nedáme.*

## Prsové ruce (srdíčka)

Plavecký způsob prsa zařazujeme zejména u dětí, kterým vadí voda na obličej, protože u toho způsobu dítě nemusí mít hlavu zanořenou pod vodou a postačí pouze bubláni do vody.

Máme natažené ruce před sebou, otáčíme dlaně do stran, rozpačíme, skrčíme ruce pod sebe a následně opět protáhneme ruce před sebe.



### Básnička

*Malujeme srdíčka, velká jako jablíčka.*

*Malujeme srdíčka, plavu jako rybička.*

## Znakové ruce

Znakové ruce se plavou na zádech a nácvik provádíme s dětmi ve stoje s rukama u těla, kdy se dotýkají stehna. Děláme velká kolečka rukama dozadu s plácnutím a zastavením o stehno. Ve vodě probíhá nácvik nejprve s deskou a následně se deska pomalu opouští.



### Básnička

*Jednaruka, druhá vzad.*

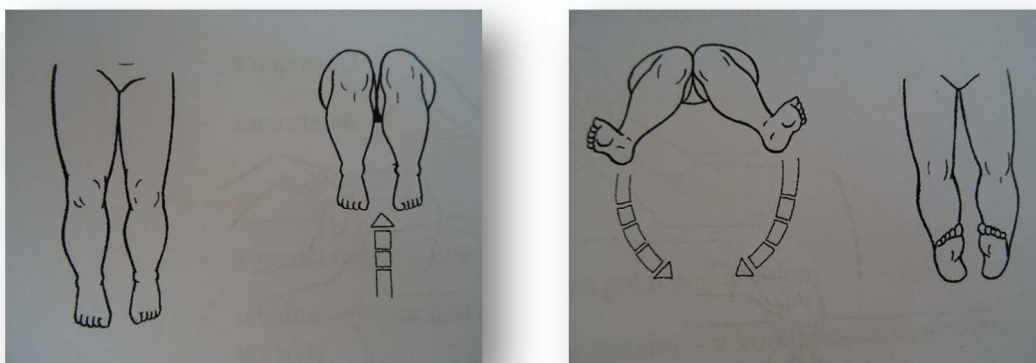
*Ryba taky plave znak.*

## Prsové nohy

Prsové nohy zařazujeme dětem úplně nakonec (i pokročilým), protože je pro ně souhra ruce, nohy velice náročná, můžeme ji však doma pohodlně nacvičit.

Dítě si sedne na sedačku, židli apod. tak, aby mělo nohy natažené ve vzduchu. První fáze je pokrčení nohou pod sebe, druhá **DŮLEŽITÁ** špičky od sebe, ale kolena zůstávají u sebe!!! Následuje protažení nohou obloukem. Práci chodidel u takto malých dětí výrazně neřešíme.

Možnost taky nácviku u stěny, kdy se rukama opíráme o stěnu a jednou nohou probíhá nácvik nohou, poté nohy vystřídáme. Nácvik probíhá stejným principem jako v sedu.



## Básnička

*Moje malé nožičky, plavou jako žabičky.*

*Skrčit, fajfky, vykopnout, na vodu se natáhnout.*

## Cíle plavecké výuky

- Objasnit zdravotní význam plavání (zejména rodičům a pedagogům)
- Naučit děti základní pojmy v oblasti plavání (plavecký styl, obrátka atd.)
- Vštěpovat dětem hygienické zásady, napomáhat jim budovat hygienické návyky
- Seznámit je s bezpečnostními zásadami při koupání jak v bazénu, tak volné přírodě
- Naučit děti nebát se vody

## Dovednostní cíle

- Děti by měly zvládnout alespoň jeden plavecký způsob
- Zvládnout jednoduchý skok do vody
- Mít schopnost reagovat na pohyb jiného plavce
- Dosáhnout břehu z jakéhokoliv místa bazénu

Doufáme, že Vám naše materiály budou nápomocny a budete svýukou spokojeni nejen Vy, ale zejména Vaše děti! Tým plaveckého klubu Crabík :)