# plavání pro MŠ

asc
aqua sport club

## Co pro nás znamená výuka plavání?

Chceme, aby měly děti z pohybu ve vodě radost!

Chceme je něco naučit!

Chceme, aby zvládly základní plavecké dovednosti, které vedou k nácviku správné techniky plavání a k využití sebezáchranných prvků!

## Co děti učíme?

- dýchání do vody
- splývání na zádech
- splývání na břiše
- orientace a pohyb ve vodě
- skoky a pády do vody
- plavecké kopy – kraulové, znakové
- u pokročilých dětí se může začít přidávat i nácvik pohybu paží

## Proč to děti učíme?

- potopení hlavy a otevření očí ve vodě
= orientace pod vodou = sebezáchranný prvek
- plavecké dýchání = potopení obličeje do vody
= nácvik správné techniky plavání
- vznášení = splývání = sebezáchranný prvek
- skoky a pády do vody = zábava u vody
= bezpečnost u vody

## Co v lekci děláme?

- na suchu – docházka + rozcvička
- ve vodě – opakování minulé lekce, práce s pomůckou, výuka nové dovednosti, prohloubení naučených dovedností
- „legrace“ – využití hracích pomůcek, skluzavka, most, tunel, domeček, kosatka, velký kruh, velký míč

## Proč používáme plavecké pomůcky?

- nezbytná součást plavecké výuky
- pomoc při nácviku správné techniky, správné polohy těla

# Co je dobré vědět

## než přihlásíte dítě na kurz plavání MŠ!

asc
aqua sport club

### Proč je dobré pro děti chodit na kurzy plavání?

- zlepšuje se fyzická a psychická kondice dětí
- otužování
- učí se umění naslouchat a reagovat na určité pokyny
- učí se disciplíně
- učí se nové plavecké dovednosti – pocit bezpečného pohybu ve vodě
- rozvíjí se jejich motorické schopnosti

### Co má mít dítě s sebou?

- plavky – chlapci né kraťasy či plážové plavky, holčičky ideálně plavky v celku
- plavecké brýle – NE BRÝLE NA POTÁPĚNÍ
- nejsou podmínkou, pokud je dítě nepoužívá
- plavecká čepice – ručník – boty na bazén

### Kdy dítě nesmí do vody?

- Opar, rýma, ječné zrno, bradavice, bolest v krku, nevolnost, zvracení, průjem...

### Mohou se rodiče přijít podívat?

- Ano! Nabízíme ukázkovou lekci pro rodiče – vždy po domluvě

### Může se při výuce natáčet a fotit?

Natáčení a focení výuky je pouze po domluvě s instruktory

### Jakou důležitost má na bazéně doprovod, paní učitelky?

- pomáhá dětem se smrkáním
- chodí s dětmi na wc
- kladně povzbuzuje a dodává odvahu – nezasahuje negativně do lekce („ať to nedělá, když se bojí“ atd.),
- informuje instruktory o zvláštnostech u dětí – ADHD, špatně slyší atd.
- dodržuje hygienické požadavky – na bazénu je vždy převlečený – tím je dětem příkladem


- Aqua Sport Club s.r.o.
- Plavecký areál Jedenáctka VS
- Mírového hnutí 2385/3, Praha 4 - Chodov
- Recepce 226 801 290

www.aquasportclub.cz