

Plavecké středisko ZÉVA z.s. Hradec Králové plavání batolat



AQF - ROSNIČKA

Školní bazén ZŠ Štefánikova, Hradec Králové 11
tel.: 736 248 666, 603 412 008

Výuka "plavání" rodičů s dětmi od ukončeného 6. měsíce věku dítěte

V batolivém věku je možné získat velmi snadno "cit pro vodu" a základní plavecké dovednosti přirozeněji a snadněji. Každý kdo se učí plavat, se musí s vodou co nejdříve seznámit.

Musí být s vodou kamarád, musí se umět ve vodě uvolnit, musí se naučit do vody správně dýchat a měl by se nechat vodou nadnášet, tedy splývat. Získat tyto dovednosti není krátkodobá záležitost! Pravidelný pohyb ve vodě vytváří v děťátku návyk, který jej pak ovlivňuje po celý zbytek života.

A pokud se tento přirozený vztah k vodě neupevňuje a nerozvíjí postupně zanikne. Při výuce batolátek, k získání plaveckých dovedností přirozenou formou, je velmi důležitá stavba plaveckých lekcí. Společnou hrou s rodiči a zábavnou činností doprovázenou říkankami a písněmi, se děti velmi snadno a rychle s vodním prostředím skamarádí. Cítí se ve vodě i pod vodou velmi dobře, potápí se s otevřenými očima, učí se pod vodou orientovat, loví z vody hračky, aniž by měli po vynoření potřebu si utírat oči. V tomto období zvládají taky velmi dobře splývat na bříšku a na zádech, tedy se samovolně vznášet. Tento prvek je velmi důležitý při nácviu vlastní "sebezáchrany" dítěte při nechtěném pádu do vody při absenci dospělé osoby.

Při výuce plavání kojenců a batolat je nejdůležitější výchova k aktivnímu pohybu, jež učí pociťovat tělesný pohyb jako nepostradatelný pro zdravý vývoj lidského organismu. Hra ve vodě a dokonalé seznámení s účinky vody jsou důležité pro všechny, kteří se chtějí naučit plavat a to bez ohledu na věk.

Čím je člověk starší tím hůře, opatrněji a omezeněji se s vodou sblíží. Naučit kojence a batolata plavat v pravém smyslu není tedy cílem této výuky. Děti v tomto věku nejsou na takovou činnost ještě dostatečně vybaveni ani po stránce fyzické či psychické. Co se týče vytrvalosti, nelze od ročního děťátka mnoho u dovedností samotného plaveckého výkonu očekávat. Dítě je schopné cíleně provádět pohyby jednotlivých plaveckých způsobů až kolem tří let. i v této době je nejdůležitější osvojit si nejprve správné dovednosti hnacích pohybů dolních i horních končetin. Mylná je představa některých rodičů, že budou mít doma vynikajícího "plavce" jenom proto, že s ním prošli jedním cyklem plaveckých lekcí v kojeneckém či batolivém věku! Jedině při trpělivé, neurychlované a nenásilné, kvalitní a soustavné práci získá dítě postupně cit pro pohyb ve vodě, naučí se orientovat pod vodní hladinou, správně do vody vydechnout a udrží se za určitých okolností na hladině, ale vždy pod přísným dohledem rodičů!



Jen skrze správné "prožití vody" dochází ke kladnému vztahu k vodě! Je nebezpečné házet dítě do vody proti jeho vůli nebo jej násilně potápět. K odstranění nežádoucího strachu z vody se nedoporučuje násilí! Důležitý je zde tolerantní a opatrný přístup rodičů k dítěti. Dítě si nejenže může vypěstovat odpor k vodě, ale získat naopak nežádoucí psychické trauma, kterého se bude později těžko zbavovat. Velmi nežádoucí je i dlouhodobé zanořování dítěte pod vodu, kdy je jeho organismus přidušován! Výsledkem takovéto "plavecké" dovednosti je hyperaktivní dítě, které má v pozdějším věku velké problémy a to hlavně při vstupu do školy.



Rodiče se svými dětmi by měli tyto dovednosti provádět vždy jen za odborné asistence vyškolených instruktorů. Za vrchol plavání v této etapě malých dětí je považováno umění spontánního potápění a radostný pohyb ve vodě a pod vodou. Cílem výuky je "šťastné dítě", které se pod vodou usmívá, mává na kamarády či rodiče, pod vodou se schovává, loví bez zjevných problémů předměty a umí se pod vodou dobře orientovat. Dlouhodobým výsledkem "plavání! kojenců a batolat ve spojení se cvičením, otužováním a správnou výživou je pak "zdravé dítě".



V řecké mytologii je voda chápána jako **KREV ŽIVOTA** a základ všeho živého. Symbol "první dítě" nalezneme v souvislosti s vodou, které povstalo u bezhraniční vody - z moře