

Jana Hochová, Helena Smolíková

Děti ve vodě

Od jednoho roku do čtyř let





Jana Hochová, Helena Smolíková

Děti ve vodě

Od jednoho roku do čtyř let



Grada Publishing

Jana Hochová, Helena Smolíková

Děti ve vodě

Od jednoho roku do čtyř let

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 601

jako svou 9332. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková korektura Ondřej Kučera

Návrh obálky a sazba Eva Hradiláková

Fotografie Andrea Zradičková

Počet stran 116

První vydání, Praha 2024

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2024

Cover Photo © FamVeld/Shutterstock.com

ISBN 978-80-271-7405-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-7404-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-0649-8 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

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

Poděkování

Děkujeme Evě a Mirkovi Barešovým, majitelům Centra mateřství Anahity, za možnost pořídit fotky a videa v jejich prostorách. Na základě této podpory je kniha plná praktických ukázek, které by vám měly usnadnit nácvik plaveckých dovedností.

Velké poděkování patří „plavcům“ Aniče, Julince, Medě, Natálce, Lilo, Ezrovi, Tobiášovi a Toníkovi za jejich trpělivost při focení i natáčení. V neposlední řadě děkujeme jejich rodičům, kteří je na focení vodili a věnovali nám čas pro focení.

Jana a Helena

Moje osobní poděkování patří doc. Miloslavu Hochovi, který mě k této krásné práci přivedl a stál u mých začátků.

Děkuji, Jana

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

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

Praha, květen 2024
Autorky

Úvod

Držíte v ruce knihu Děti ve vodě, co vám nabízí a co může přinést? Primárně je určena pro skupinu dětí ve věku od jednoho roku do čtyř let. Pokud je vaše dítě starší, ale s vodou není ještě kamarád, určitě v ní najdete hodně tipů a her i pro něj.

Proč zrovna toto věkové období? Děti v tomto věku potřebují získat základní důvěru ve vodní prostředí, naučit se základní dovednosti. A poté, v pozdějším věku, když už základy zvládají, můžeme začít s výukou plaveckých způsobů – kraul, znak, prsa a motýlek. Velice často se tato fáze nácviku vynechává a bez základů se snažíme hned děti učit plavecké pohyby. Ale v takovém případě je to stejné u všeho: **Bez dobrých základů to nejde.** Jinými slovy, výuku plaveckých způsobů zde nečekejte. Naopak můžete načerpat spoustu tipů, jak si to s dětmi u vody užít. Jak to udělat, aby dětem voda nevadila v nose, v očích. Aby se nebály do vody skočit, něco vylovit.

Protože víme, že pouze z textu není možné vše vyčíst, snažily jsme se knihu doplnit množstvím fotek a odkazů na videa. Tak, aby pro každého, kdo knihu drží v ruce, bylo vše jasné a zřejmé. Na závěr knihy přikládáme tři odkazy na delší videa s ukázkami her s dětmi.





Víme, že být s dětmi u vody může být dvou-
sečné. Voda přináší hodně radosti, je skvělým
prostředím pro podporu psychomotorické-
ho vývoje malých dětí. Ve vodě a při hraní si
u vody děti nevědomky posilují celé tělo a tré-
nují spoustu dovedností, zároveň se i otužují
a učí se využívat vlastnosti vody k prospěchu.
Zvyšují si sebevědomí, odvahu. Učí se překo-
návat překážky. Na druhé straně je také pro-

středím, které v některých dětech vyvolává strach a obavy, protože je to prostředí
labilní, svými vlastnostmi zcela odlišné od sucha a pevné země. K takovým dětem
je potřeba přistupovat obezřetně, citlivě a pomalu. Když jdeme správnou cestou,
jistě se podaří dětem ukázat, jak je voda úžasná a co v ní všechno můžou dělat.

Hodně z nás, dospělých, má vzpomínky na dětství spojené s vodou. Většinou
jsou to vzpomínky radostné. Jak jsme si u vody hráli, přelévali, polévali, cákali. To
se nemění u žádné generace, většinou dítě hrát s vodou miluje. Ne vždy však
bývají vzpomínky tolik radostné. Někteří vzpomínáme na rybník u chalupy, kde
nás rodiče, prarodiče „učili“ plavat a bylo to náročné a plné sliček. Nebo máme
ve vzpomínkách dlouhou tyč, kterou nás odstrkovali od kraje bazénu při školním
plavání. Případně vzpomínáme na léto, kdy jsme si hráli s nafukovací matrací a
vítr nás odnesl doprostřed rybníka a my nevěděli, jak se vrátit ke břehu. Ta-
kových příběhů je v nás hodně a zůstávají hluboce zakořeněné. Naše rady však
vycházejí z vyzkoušených trendů dnešní doby a mnohaleté praxe, při které nám
prošlo rukama bezpočet dětí.

Učit dítě „plavat“ chce většina rodičů už od narození. V knize přinášíme rady,
které pomohou jak rodičům, kteří hledají vhodný klub, tak i rodičům, kteří nemají
možnost chodit do kurzů plavání. Někteří to i zkusili, ale nedovolí jim to vzdá-
lenost, finance, případně nemohou najít klub se zázemím pro dítě podle svých
představ.

Knihy by měla být návodem, jak projít obdobím adaptace na vodu a prostředí
kolem vody s úsměvem. Zkusit se stát na chvíli dítětem, vidět svět jeho očima.
Budeme si ve vodě hrát a zvykat si na její vlastnosti. A pokud do toho půjdeme na
plno, úspěch se brzy dostaví.

Na radostné chvíle prožité s dítětem se nezapomíná. Ať jsou i vaše děti, vnou-
čata ve vodě šťastné a spokojené jako naši plaváčky.

Hodně radosti a úspěchů přejí autorky.

Historie a současnost dětského plavání

K největšímu rozmachu plavání dětí s rodiči v rámci vedených lekcí došlo po roce 1989. Do této doby se skupinovým lekcím věnovali jen někteří. V podstatě za zakladatele této aktivity můžeme považovat doc. Miloslava Hocha, který pracoval na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a v rámci své habilitační práce v roce 1972 se tomuto tématu věnoval, a to i po praktické stránce. Touto prací inspiroval některé své studenty, případně další osoby, aby v jeho praxi pokračovali.

Z jeho výzkumné práce můžeme vyvodit, že se výuce plavání ve školách někteří věnovali už po roce 1933, nejprve na školách středních, později i v rámci předškolního a školního plavání. O průběhu a kvalitě jsou i záznamy – osnovy daných jeslí a mateřských škol. Již v této době bylo jasné, že plavání je jednou z pohybových aktivit, které jsou pro děti vhodné a pomáhají rozvíjet i mentální i psychickou stránku dítěte. (HOCH, habil. práce)

Vzhledem k politické situaci u nás jsme do roku 1990 neměli v podstatě žádný přístup k materiálům ze světa, které by nám tuto aktivitu (myšleno skupinové plavání rodičů s dětmi) přiblížily. Dnes již víme, že plavání dětí s rodiči se začali věnovat po roce 1970 hlavně v Austrálii a někde i v USA. Nicméně kurzy plavání pro rodiče s dětmi byly vedené za účelem zabránění tonutí. Převážně se zaměřovaly na sebezáchranné metody. Společné kurzy pro rodiče a děti za účelem naučit děti plavat, a to „hravě“ – v tom jsme v České republice unikátní, a především díky doc. Hochovi. Články o osvětě dětského i kojeneckého plavání vycházely i jako seriálové čtení v periodikách Děti a my nebo Vlasta v letech 1972–1980.

Jediné zahraniční materiály, které se k nám v té době dostaly, byly z Ruska, kde nebylo dětské plavání provozováno tak, jak tomu bylo u nás, tj. k získávání dovedností k samostatnému a správnému plavání prostřednictvím hry. Ruské pojetí dětského (kojeneckého, batolecího) plavání bylo provozováno za cílem utužování organismu, posílení fyzické stránky daného jedince, šlo spíše o aktivity ve vodním prostředí, které vedly k posílení organismu malého človíčka. Po zhlédnutí těchto materiálů představitelé sportovních aktivit v tehdejší Československu „dětské plavání“ nepovolili, neboť měli obavu ze škodlivého vlivu na vývoj dětí.

Učíme děti plavat

4

Píše doc. dr. MILOSLAV HOCH, CSc.



Metodika nácvičku sleduje určitou posloupnost cviků, která je stejná i pro děti starší 3 let. Odlišnost spočívá v množství opakování při přechodu z provedení jednoho skoku k druhému. První cvičení je jednoduché snesení sedícího dítěte ze břehu do vody. Toto cvičení obměníme. Ve stoji ve vodě proti dítěti mu podáme ruce (viz obr.). Dítě se opírá nohama o žlábek bazénu nebo o příčku žebříku. V dalším cvičení vyžadujeme, aby dítě nechávalo nohy do posledního okamžiku na podložce (tedy neseskakovat). Současně je třeba si všimnout chování dítěte.

Odvažnější necháme částečně nebo zcela potopit, u bojácných ztlumíme dopad tím, že držíme jeho ruce co nejvýše. Teprve při dalších skocích ustupuje strach dítěte z výšky mezi ním a hladinou i z potopení. Další skoky provádí dítě postupně z podřepu až ze stoje, a to opět za již popsané pomoci. Podle bojácnosti děti se připravíme k zachycení. Poznáme-li, že je dítě samo schopno dostat se bez psychických následků z potopení na hladinu, necháme je dopadnout, případně i potopit a teprve pak je zachytíme v podpaží. Je třeba jen dávat pozor, aby na nás dítě neskočilo a případně se nezranilo.

Současně s potápěním nacvičujeme pohyb nohou. Nejlépe za plaveckou deskou, kterou může nahradit nafukovací kolo, menší míč apod. Aby se dítě nepustilo, přitlačíme zpočátku jeho ruce k nadlehčovacímu předmětu (obr.). Bojácnější děti vysazují boky a tlačí nohy pod sebe. Narovnáme je do splyvavé polohy. Dosáhneme-li, aby dítě nekrčilo paže, potápělo ramena, tlačilo nohy ke hladině, natáhne se do splyvavé polohy samo. Někdy bude třeba více naší trpělivosti. Pak je možné obrátit pozornost na zkvalitnění pohybu nohou. Aby se dostalo dítě do pohybu, je třeba pomoci mu tak, že je za sebou táhneme. Drží-li se dítě desky pevně, plaveme před ním a stále mu připomínáme vytažení paže z ramen, snížení ramen a zad pod hladinu, natažení nohou tak, aby voda u hladiny vřela. Jestliže účinnost kopů nohou nestačí ani na udržení splyvavé polohy, použijeme nadlehčení. Nejlépe, když na zadeček upevníme nadlehčovací pomůcku (polystyrénový pás). Pohyb nohou za deskou spojujeme s nácvičkem dýchání.



Výsledky nácvičku jsou zřejmější, provádíme-li cvičení pravidelně v kratších časových odstupech. Za 10–15 lekci uplave dítě za deskou 25 i více metrů, umí se samo potopit a „vyplavat“ na hladinu. To je asi vše, co se dítě do 3 let v plavání naučí. Získá tak značnou sebedůvěru, bez zábran a bezpečně se pohybuje ve vodě. Proto nácviček vlastního plaveckého pohybu pak půjde lehčeji.

(Pokračování příště)

Veřejnost v této době dělala čísla utonulých nebo informace o tom, že v některých místech byla zahájena plavecká výuka tím způsobem, že děti byly „naházeny“ do bazénu a čekalo se, až začnou plavat a zachraňovat se. Tak o tom píše ve svém článku doc. Hoch a snaží se zároveň uklidnit rodiče a prarodiče, že u nás se k takovému způsobu výuky rozhodně nepřistupuje.

Nyní lekce dětského plavání probíhají hravou formou. Rodiče nebo prarodiče jsou ve vodě spolu s dětmi, upevňují svůj vztah, společně prožívají krásné chvíle a osvojují si plavecké dovednosti. Na lekcích je slyšet dětský smích a všichni odcházejí domů spokojení.

Aktivítám ve vodě je možné se věnovat už v kojeneckém období (od narození do 6 měsíců věku dítěte), kdy probíhají ve vaně a můžeme je najít pod názvem „vaničkování“ (obr. 5). Rodiče mají možnost ihned po porodu po zahojení pupíčku miminka pozvat si domů lektorku, která je naučí, jak s dítětem ve vaně manipulovat a dopřát mu tak úžasný pocit vznášení se na vodě, uvolnění, relaxace, ale také posílení těch správných svalů na podporu