

Plavání

do 6 let

děti s rodiči

Druhé, upravené vydání



Irena Čechovská

 GRADA

 děti a sport

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

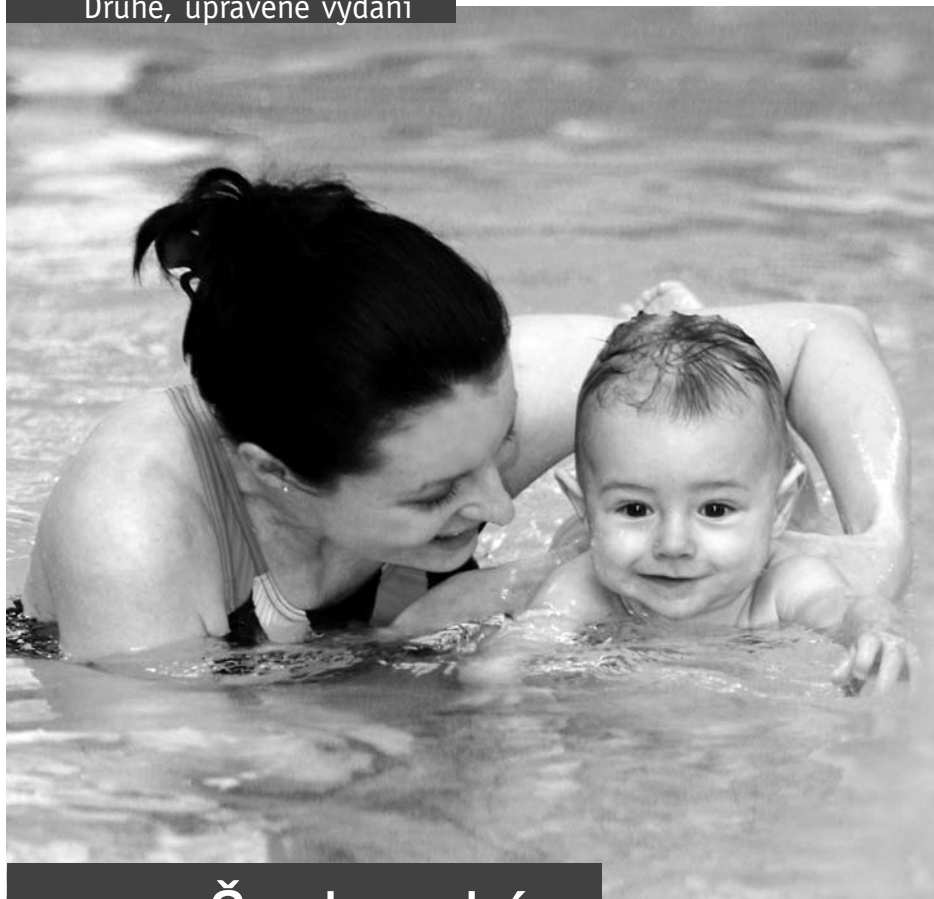
Plavání

děti s rodiči

do 6 let

výuka kojenců, batolat a předškolních dětí

Druhé, upravené vydání



Irena Čechovská

Grada Publishing

V knize bylo použito poznatků ze spolupráce Katedry plaveckých sportů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze s pracovištěm BABY CLUB JUKLÍK Praha. Odraž této kooperace akademického pracoviště s kvalitní praxí by jistě velmi potěšil významnou osobnost českého plavání, Doc. Miloslava Hocha, CSc., který o tuto polohu „kojeneckého plavání“ ve své profesionální práci usiloval.

Zvláštní dík patří paní Dr. Janě Hochové, ředitelce BABY CLUB JUKLÍK, za podporu při vzniku knihy a za sponzorování obrazové dokumentace.

Irena Čechovská

Plavání dětí s rodiči

Odborná recenze PaedDr. Jana Hochová a MUDr. Jan Kaufman

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2699. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Magdaléna Jimelová
Grafická úprava a sazba Grafické studio Hozák
Fotografie Václav Pokorný
Ilustrace Bronislav Kračmar
Počet stran 132 a 8 stran barevné přílohy
Druhé, upravené vydání, Praha 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-1635-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6474-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Úvod	8
Plavání dětí s rodiči	12
„Kojenecké plavání“ a plavecká výuka	17
Inventář činností pro „kojenecké plavání“	22
Přehled využívaných poloh a jištění dítěte ve vodě	25
Polohování na zádech	26
Polohování na prsou	30
Vertikální polohování	32
Relaxační (odpočinkové) polohování	34
Zásady bezpečného provádění pohybových činností ve vodě	36
„Kojenecké plavání“ pro děti se zdravotním postižením	39
Plavecké aktivity v kojeneckém věku	41
Novorozenecké období	42
Příprava na „plavání“	43
Jak do vody	44
Co ve vodě provádíme	45
Jak postupovat	46
Jak je to s potopením obličeje	48
S dětmi si povídáme a zpíváme jim	49
Otužování	49
Na závěr „plavecké lekce“	50
Kojenec od 2. do 3. měsíce – pokračujeme	51
Potápění úst a obličeje	54
Co doma ve vaně	56
Kojenec od 2. do 3. měsíce – začínáme	56
Kojenec od 4. do 6. měsíce – pokračujeme	57
Co doma ve vaně	58
Kojenec od 4. do 6. měsíce – začínáme	59
Kojenec od 7. měsíce do jednoho roku – pokračujeme	59
Kojenec od 7. měsíce do jednoho roku – začínáme	61



PLAVÁNÍ DĚTÍ S RODIČI

Plavecké aktivity batolat	63
„Plavání“ s dvouletým dítětem	63
Když pokračujeme	64
Když začínáme	65
„Plavání“ s tříletým dítětem	68
Když pokračujeme	69
Když začínáme	70
Přípravná plavecká výuka v předškolním věku	71
Jak správně učit	72
Co učit	73
Jak si výuku správně zorganizovat	73
Jaké zvolit postupy a metody	74
Budeme učit některý z plaveckých způsobů	77
Učíme plavecký způsob prsa	78
Jak vypadá technika prsa malého plavce	83
Učíme plavecký způsob kraul	86
Jak vypadá technika kraul malého plavce	92
Učíme plavecký způsob znak	95
Jak vypadá technika znak malého plavce	98
Jak dál rozvíjet plavecké dovednosti	100
Hry a říkadla do vody	102
Hry a říkadla pro kojence a batolata	103
Hry a říkadla pro předškoláky	110
Komerční činnost baby klubů	127
Co si hlídat při výběru baby klubu	129
Doporučená literatura	131



Po deseti lunárních měsících netrpělivého čekání, pravidelných kontrol, shánění všeho potřebného nadejde ten den, kdy se staneme rodiči. Někdy poprvé, někdy podruhé, ti odvážnější i poněkolkáté. Je-li dítě naprosto zdrávo, naše radost je o to větší. Můžeme s ním dělat prakticky všechno.

A už posloucháme moudré rady, většinou založené jen na osobních zkušenostech s jedním až dvěma dětmi, málokdy na vědeckém názoru. A tak je to i s koupáním novorozence? Jedni radí mydlit, další nemydlit. Jedni sprchovat, druzí oplachovat v mělké vodě ve vaničce, na podložce. Další radí normální vanu a někteří jedině tzv. kyblíkování. Starostliví varují před ponořením uší, další pomalu nevědí, že dítě uši má, klidně mu je smočí. I názory pediatriů se mnohdy liší.

A co na to dítě? Toho se nikdo neptá. To žádá, kromě uspokojování biologických potřeb, hlavně lásku, péči, pohodu a kontakt. Kontakt s teplou vodou, obklopující prakticky celé jeho tělíčko, je mu velmi příjemný. Voda není jedovatá (novorozenec je ze 75 % složen z vody), proto mu jí dopřejme tolik, kolik je mu příjemné. Vždyť i my se občas rádi naložíme do plné vany! Nateče-li mu voda do uší, musí zase vytéct. Napije-li se dítě vody, máme důkaz, že opravdu není jedovatá. Netopí-li se nadlouho, nic se neděje. Vnímejme pocity dítěte. Nezapomeňme, že dítěku není nic nepříjemnějšího, než násilné ukončení koupání. Vžijme se do jeho pocitů. Koupání musí být pro všechny zúčastněné a především pak pro něj samotné příjemný rituál, jehož součástí bývá i očista.

A jak rychle dítě roste, přibývá pohybů a činností ve vodě, vanička přestává stačit, naše nápady také. Hledáme pomoc, rady, zkušenosti, nejlépe co nejobornější, nejserióznější, nezaložené na komerci. Od pouhého pohybu ve vodě k plavání.

A konečně, už je tu opět máme! V této krásné, přehledné a názorné podobě. Doplňené o nové odborné poznatky a praktické zkušenosti.

Mějme stále na paměti, že nejlepší prevencí utonutí je umění plavat.

V Praze dne 24. července 2006



MUDr. Jan Kaufman,
interní a sportovní lékař, odborný konzultant Vodní záchranné služby Českého červeného kříže pro Ministerstvo zdravotnictví





Úvod



Voda, stejně jako ostatní živly, nás ve svých různých podobách fascinuje. Jsme k ní přitahováni a zároveň v nás vzbuzuje respekt. Život je od počátku spojen s vodou. Plod se vyvíjí ve vodním prostředí a novorozenec se může za dodržení určitých podmínek a s naší pomocí do vody vracet tak, aby mu tam bylo velmi příjemně.

Malé dítě dokáže být plně zaujato vodou po dlouhou dobu. Pozorovat proud vody, stavět mu překážky, nořit do vody ruce, brouzdat se vodou, do nemrzní vodu nabírat, přenášet a vylévat. Hrát si s vodou a hrát si ve vodě. Kladný vztah dítěte k vodě je přirozený. Proč však nevydrží během dětství všem dětem? Hezký vztah k vodě se dá pokazit snadno a rychle. Některé rodiče může velmi nepříjemně zaskočit, jak špatně se pak napравuje.

Kde můžeme udělat chyby? Ty závažné se mohou promítnout do smutných statistik utonulých nebo mohou dítě velmi těžce psychicky poškodit. Příčiny ztráty přirozeně pozitivního vztahu dítěte k vodě jsou často spojeny s vážným porušením péče o dítě, např. s nenadálým pádem a potopením spojeným s tonutím. Odmítání kontaktu s vodou může mít ale i úplně obyčejné příčiny. Mohou jimi být počáteční nejistota při manipulaci s dítětem během večerního mytí a spěch, snaha mít koupání rychle za se-



bou. Nervozita, obavy, zda postupuji správně. Sem tam rodiče nemusejí respektovat náladu dítěte nebo dopustí nepříjemné prochládnání během koupání. U dítěte se pak může postupně vytvořit spojení: voda rovná se nepříjemné a nepříjemné dítě odmítá, brání se mu. Později musíme dítě obtížně, s velkou trpělivostí a vynalézavostí přivykat na vodu a učit ho nejjednodušším plaveckým dovednostem.

Voda je pro nás důležitá a my bychom k ní měli mít vztah zvládnutý. Jistotu pro nás představuje racionální odhad vlastních možností ve vodě a dobře naučené plavecké dovednosti. Jako rodiče máme možnost vztah k vodě a rozvoj plaveckých dovedností u svých dětí výrazně ovlivňovat od úplných začátků. Dítě není vybaveno dokonalým plaveckým reflexem tak, jako je tomu u mláďat jiných savců. V nácviku bezpečného zvládnutí vody musíme dětem pomoci, samy to nezvládnou.

Představa vhodné péče o dítě, včetně standardu vzdělávání, jaké dítěti chceme a můžeme poskytnout, souvisí s připraveností ochotně, plně a radostně rodičovství prožít. Vlastní plavecká kompetence rodičů a jejich vztah k pohybovým aktivitám je důležitou okolností při rozhodování: dám dítě učit plavat, nebo ho budu učit sám? V návaznosti dále: kdy a kde začnu plaveckou výuku organizovat, kolik této činnosti budu věnovat času a mnoho dalších otázek. Pro případ, že budu učit své malé dítě sám, je dobré dozvědět se něco o současných trendech v didaktice plavání. Nedoporučujeme spoléhat na vlastní zkušenost s plaveckou výukou, zvláště v případě, že nebyla příliš radostná.

V současnosti je zajímavé sledovat, jak se do životního stylu a také do výchovy potomků promítá zvyšující se povědomí o zodpovědnosti k vlastnímu zdraví a o nutnosti aktivně se o kvalitu





svého života starat. V posledních letech se možná i proto velmi hladce v praxi prosadilo plavání s předškolními a ještě mladšími dětmi – tak zvané kojenecké plavání nebo baby plavání.

„Kojenecké plavání“ je nejzažitéjší, i když ne zcela vyhovující, označení pro pohybové činnosti nejmenších dětí ve vodě, zpravidla nejen kojenců do 1 roka, ale i o něco starších dětí. I v zahraničí se správný termín pro tyto aktivity hledá těžce. Nejen uvozovky, ale samotný charakter a význam činností, které naplňují „kojenecké plavání“, často ještě dnes vyvolávají diskuse o tom, kam tento relativně nový fenomén zařadit. Náročnost přesného vymezení souvisí s významem, jaký činnostem v oblasti péče o dítě přikládáme, s tzv. plaveckým obsahem a také s cíli, které sledujeme v psychické a sociální oblasti jak u dětí, tak u rodičů.

Současnost „kojeneckého plavání“ lze charakterizovat jako etapu, kdy již není, tak jako v minulosti, nutná propagace významu, obsahu a organizace, argumentace pro klady a vyvracení absurdit ve spojení s plaváním nejmenších dětí. V zásadě „kojenecké plavání“ vstoupilo do všeobecného povědomí, řada rodičů má již osobní praktické zkušenosti, které dokážou účinně zprostředkovat dalším zájemcům. V souladu se zahraničním vývojem je možné i u nás rozčlenit baby plavání se zaměřením:

1. Na prožitkové činnosti dětí a rodičů ve spojení s vodou a na nácvik prvotních plaveckých dovedností.
2. Na aktivity spojené s nácvikem dovedností vedoucích k ochraně před tonutím.



**Rozvoj sebezáchranných dovedností –
vznášení se v poloze na zádech**

V zahraničí se této oblasti věnuje mnohem výraznější pozornost než u nás, např. v USA nebo Austrálii řada klubů zakládá svůj image výhradně na nácviku sebezáchranných dovedností již od kojeneckého věku (po pádu do vody přetočení do šikmé polohy na zádech a vznášení se). Tato oblast je určena opět převážně zdravým dětem.



3. Na aktivity ve vodě, které stimulují děti na dolní hranici normy psychomotorického vývoje. Nejsou to děti nemocné nebo s postižením, ale ty, které vyžadují více podnětů pro to, aby plně v rámci možností rozvíjely své dispozice. Mohou to být děti pomalejší, jak se možná později ukáže, pohybově méně šikovné, pro které bude složitější hledat cestu k pohybovým aktivitám. Zdravotně orientovaný pohybový režim prostřednictvím plavání může být pro ně aktuálně i do budoucna velmi důležitý.
4. Na aktivity zaměřující se na děti se zdravotním postižením prostřednictvím specializovaných programů podle potřeb zdravotního postižení. „Kojeneckého plavání“ je zde využito jako podpůrného prostředku intenzifikujícího vlastní rehabilitaci nebo léčbu dítěte. Jde např. o děti postižené tělesně, smyslově – zrakově, sluchově nebo s kombinovanými vadami. Zatím je tato činnost v rámci celé sféry „kojeneckého plavání“, bohužel, jen okrajová.

V této knize si vysvětlíme, co je „kojeneckého plavání“, jaká jsou jeho pozitiva a jaké vůči němu existují výhody. Pokusíme se vás v oblasti plaveckého vzdělávání dobře zorientovat. Kniha ale nebude přesným návodem, jak při „plavání“ s novorozenci, kojenci a batolaty postupovat, aby to každý rodič zvládl zcela sám, ve zcela konkrétní situaci. Názor, že tato oblast patří do rukou odborníků, kteří zajistí vhodné podmínky a dobře zaškolí rodiče, je oprávněný. Přesto se kniha snaží poskytnout širokou škálu námětů pro samostatné rodičovské aktivity s dětmi ve vodě. Dalším jejím důležitým smyslem je orientovat rodiče a zájemce v dané problematice tak, aby se mohli správně rozhodnout při výběru pracoviště (plavecké školy nebo baby klubu) a odborníků (učitelů plavání nebo instruktorů kojeneckého plavání), se kterými budou spolupracovat a kterým svěří vedení sebe samých i svých dětí. Právě rodiče, nikoliv jiná kontrola, by měli ve prospěch svého dítěte pečlivě a důsledně pohlídat kvalitu poskytovaných služeb.

Současně si však klademe také za cíl formovat názory rodičů tak, aby jejich očekávání byla přiměřená a aby požadavky na práci učitele plavání byly ve prospěch zdárného vývoje dítěte. Rodiče si nesmějí slibovat od „kojeneckého plavání“ nepřiměřené urychlování vývoje dítěte (brzy sedět, chodit dříve, než se má!) nebo rané sportovní úspěchy. Plnění těchto nevhodných přání není smyslem profesionální činnosti instruktorů „kojeneckého plavání“, opak je pravdou, před takovými rodiči je třeba dítě chránit.





Plavání dětí s rodiči



Pro výuku s nejmenšími je třeba volit vhodný obsah, ale současně i odpovídající organizační formy a metody výuky. Ideální formou je individuální výuka, kdy učitel plavání pracuje s jedním dítětem. Je však organizačně náročná a málo ekonomická. Nejobvyklejší organizační formou je skupinová výuka. Kojenci, batolata a dokonce v méně komfortních podmínkách i děti před-

školního věku nejsou ještě zpravidla schopny skupinovou výuku zvládnout. Proto se jako velmi efektivní jeví tzv. plavání dětí s rodiči. Je v zásadě individuální výukou, ve smyslu učící se dvojice: rodič (učitel) – dítě a je současně i skupinové, protože souběžně probíhá výuka dvojic ve skupině. Výuka je vedena jedním (vedoucím) pedagogem, zpravidla z okraje bazénu tak, aby měl dostatečný přehled o skupině pracujících dvojic a mohl je efektivně řídit. Učitel plavání může řídit lekci i z vody, kde předvede ukázkou nebo způsob dopomoci. Ideálně kombinuje vedení ze „sucha“ s vedením ve vodě. Výhody tohoto typu organizace spočívají v řízení a kontrole metodického postupu plaveckým odborníkem. Rovněž působení skupiny dětí cvičících společně má kladný vliv na výsledky jednotlivců. Výhodou, ovšem v některých případech i nevýhodou, je vedení rodičů. Intimní vztah dítěte a rodiče může vést ke zvýšení efektivity výuky. Rodič ví, jak dítě správně motivovat, jak mu srozumitelně objasnit smysl cvičení, jak ho povzbudit či odhadnout přiměřený



tlak na jeho „výkon“. Dítě je ve styku s blízkou osobou, které důvěřuje, cítí se klidnější a jistější. Mnohdy však více než rodič využívá vzájemné důvěrné znalosti dítě. Svým chováním se domáhá ústupků a odvádí pozornost od jemu nepříjemných momentů učení. V takovém případě je lépe, aby výuku neprováděl přímo některý z rodičů, ale učitel, plní roli rodičovskou při individuálním vedení.

Stále se málo zdůrazňuje fakt, že rané plavecké aktivity formují vztah k vodě, plavání a dalším pohybovým aktivitám ve vodě do budoucna. Kontakt s vodou by měl být pro dítě vždy příjemný a plavecké dovednosti by měly být získávány nejlépe zajímavou hrou, podněcováním experimentace a navozováním činností vedoucích k pohybové zkušenosti. V praxi se objevují v posouzení úspěšnosti dítěte zvládnout plaveckou výuku dva krajní, nevhodné přístupy:

- a) nedocenění možností předškolního dítěte uspět při nácviu plaveckých dovedností;
- b) kladení přemrštěných požadavků na zvládnutí dílčích dovedností i konkrétního plaveckého způsobu.

V prvních letech života dítěte jsou možnosti kontaktu s vodou zcela v rukách rodiny. Plavecké kluby a školy však mohou svojí nabídkou služeb rodičům pomoci rozhodnout se, kdy a jak s dětským plaváním začít. „Kojenecké plavání“ slouží dětem v novorozeneckém, kojeneckém a batolecím období a jejich rodičům. Mezi dětmi mohou být ve vývoji značné rozdíly. Také s plaváním můžeme začít ve vaničce a plynule pokračovat, nebo můžeme vstoupit do plavecké výuky kdykoliv později. Proto je do „kojeneckého plavání“ zahrnuto i plavání dětí starších než 1 rok. V knize se budeme pro charakteristiku organizace, obsahu a metod „plavání“ držet tohoto rozdělení:

- 1. Novorozenecké období** zahrnuje věk dítěte od porodu do 28 dní (zhruba 1. měsíc života). „Plavání“ je vázáno hlavně na domácí prostředí.
- 2. Kojenecké období** zahrnuje věk dítěte od prvního měsíce do dovršení jednoho roku života. Pro „plavání“ je účelné rozdělit celé období ještě na dobu od 2. do 3. měsíce života, od 4. do 6. měsíce a od 7. do 12. měsíce. Je realizováno v domácím prostředí i v prostředí se specializovanými vanami a bazény pro dětské plavání.
- 3. Batolecí období** navazuje na kojenecké období a zahrnuje období do třetího roku života. Dítě mezi 1. a 2. rokem života je nazýváno starším

