

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**HRAVÁ CVIČENÍ VE VODĚ PRO  
PŘEDŠKOLNÍ DĚTI**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Bc. Pavla Vitišová**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

**Plzeň 2018**

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Lešeticích, 15. dubna 2018

.....  
vlastnoruční podpis

## PODĚKOVÁNÍ

Velké poděkování patří Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D., vedoucí práce, za její vstřícný a ochotný přístup, poskytnuté rady, informace a připomínky.

Děkuji také Václavě Procházkové a RC Amálka za možnost nahlédnout do zázemí plaveckých kurzů a za získané informace.

Děkuji dětem a instruktorkám, jež se podílely na vytvoření obrazové části práce.

V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu a trpělivost během studia na ZČU Plzeň.

**ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.**

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	5
ÚVOD .....	6
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	7
1.1 CÍL .....	7
1.2 ÚKOLY .....	7
2 VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI.....	8
2.1 VÝVOJ .....	8
2.2 POHYBOVÝ VÝVOJ V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ .....	9
3 POHYB .....	11
3.1 ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ.....	11
3.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V SOUVISLOSTI S RVP PV.....	12
3.3 POHYB VE VODNÍM PROSTŘEDÍ.....	13
4 ZAČÁTKY PLAVÁNÍ .....	14
4.1 METODY A POSTUPY .....	15
5 PÍSNÍČKY A ŘÍKADLA .....	18
5.1 HAD .....	18
5.2 VLAK .....	18
5.3 AUTA.....	18
5.4 KROKY .....	18
5.5 SKOKY .....	18
5.6 ŽÍŽALA.....	18
5.7 ŽÁBA I.....	19
5.8 ČÁP.....	19
5.9 RAK I.....	19
5.10 KONÍČEK .....	19
5.11 KOS I.....	19
5.12 KOS II.....	19
5.13 RACEK .....	19
5.14 VČELKA I .....	19
5.15 ZAJÍČEK.....	19
5.16 FOUKÁNÍ.....	19
5.17 MLÝNEK.....	20
5.18 ŘÍZY, ŘÍZY.....	20
5.19 ŠIJU, ŠIJU .....	20
5.20 PACI, PACI .....	20
5.21 KOS III.....	20
5.22 RAK II.....	20
5.23 RÁČEK .....	20
5.24 VČELKA II .....	20
5.25 JEDE, JEDE POŠTOVSKÝ PANÁČEK .....	20
5.26 JÁ MÁM KONĚ .....	20
5.27 BĚŽÍ LIŠKA K TÁBORU .....	21
5.28 ŽÁBA II .....	21
5.29 VODA .....	21
5.30 KOČKA.....	21
5.31 ŠPIČKY.....	21

5.32	KOLOTOČ .....	21
5.33	PRŠÍ .....	21
5.34	VLÁČEK .....	21
5.35	FOUKEJ, FOUKEJ .....	21
5.36	NOŽIČKY .....	21
5.37	KOPEČEK .....	22
5.38	RYBIČKY .....	22
5.39	VODIČKA .....	22
5.40	NA ROZLOUČENÍ .....	22
6	POMŮCKY .....	23
7	ZÁSOBNÍK HER A CVIKŮ .....	24
7.1	POHYBOVÉ HRY .....	24
7.1.1	Včelka .....	24
7.1.2	Raci .....	24
7.1.3	Háďata .....	25
7.1.4	Čápi .....	25
7.1.5	Skokani .....	25
7.1.6	Zaháněná .....	25
7.1.7	Vláček I .....	25
7.1.8	Kolotoč .....	26
7.1.9	Kočka .....	26
7.1.10	Veselé nožičky .....	26
7.1.11	Deštík .....	26
7.1.12	Kuba řekl .....	27
7.1.13	Zvířátka .....	27
7.1.14	Míčky .....	27
7.1.15	Molekuly .....	27
7.1.16	Vláček II .....	27
7.1.17	Autíčka .....	28
7.1.18	Rybičky .....	28
7.1.19	Lodičky .....	28
7.1.20	Soutěžení .....	28
7.2	CVIKY BEZ POMŮCEK .....	29
7.2.1	Mlýnek .....	29
7.2.2	Řezání .....	29
7.2.3	Sekání .....	29
7.2.4	Žabáci .....	29
7.2.5	Lyže .....	29
7.2.6	Koník .....	29
7.2.7	Vysoká kolena .....	29
7.2.8	Twist .....	29
7.2.9	Běh .....	30
7.2.10	Balík .....	30
7.2.11	Skákací panák .....	30
7.2.12	Kyvadlo .....	30
7.2.13	Skokan .....	30
7.2.14	Koníci .....	30
7.2.15	Kolena .....	30

7.2.16	Výkopy vpřed .....	30
7.2.17	Rozcvičení .....	30
7.2.18	Tleskání .....	31
7.2.19	Křídýlka .....	31
7.2.20	Nožičky .....	32
7.2.21	Kačenky .....	32
7.2.22	Foukaná .....	33
<b>7.3</b>	<b>CVIKY S POMŮCKAMI .....</b>	<b>33</b>
7.3.1	Mlýnek II .....	33
7.3.2	Přitahování .....	33
7.3.3	Odtlačování I .....	33
7.3.4	Stlačování .....	34
7.3.5	Křídélka .....	34
7.3.6	Žabka .....	34
7.3.7	Tlaky vpřed I .....	34
7.3.8	Tlaky podél těla .....	34
7.3.9	Kolena I .....	35
7.3.10	Tlaky vpřed II .....	35
7.3.11	Kolena II .....	35
7.3.12	Kolo I .....	35
7.3.13	Špičky .....	35
7.3.14	Koulená .....	35
7.3.15	„Véčko“ .....	36
7.3.16	Kolena III .....	36
7.3.17	Odtlačování II .....	36
7.3.18	Kolo II .....	36
7.3.19	Lyže .....	36
7.3.20	Zášlapy vzad .....	36
7.3.21	Výpady stranou .....	37
7.3.22	Kopání I .....	37
7.3.23	Kopání II .....	37
7.3.24	Kopání III .....	38
7.3.25	Míčky I .....	38
7.3.26	Míčky II .....	39
7.3.27	Míčky III .....	39
7.3.28	Kolena IV .....	39
<b>8</b>	<b>NÁVRH CVIČEBNÍ LEKCE .....</b>	<b>40</b>
<b>8.1</b>	<b>ÚVODNÍ ČÁST .....</b>	<b>40</b>
<b>8.2</b>	<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST .....</b>	<b>41</b>
<b>8.3</b>	<b>Hlavní část .....</b>	<b>41</b>
<b>8.4</b>	<b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST .....</b>	<b>42</b>
<b>9</b>	<b>RODINNÉ CENTRUM AMÁLKA .....</b>	<b>43</b>
<b>9.1</b>	<b>KURZY V PŘÍBRAMSKÉM CENTRU AMÁLKA .....</b>	<b>43</b>
9.1.1	Plavání kojenců do 6 měsíců .....	43
9.1.2	Plavání kojenců a batolat nad 6 měsíců věku do 5 let věku dítěte .....	44
<b>10</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>45</b>
	ZÁVĚR .....	48
	RESUMÉ .....	50

---

SUMMARY .....	51
SEZNAM LITERATURY A ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ .....	52
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	54
PŘÍLOHY .....	I



## **SEZNAM ZKRATEK**

RVP PV = Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

P = pravá

L = levá

ZP = základní pozice/poloha

RC = rodinné centrum

## Úvod

V bakalářské práci se budu zabývat cvičením ve vodě u předškolních dětí. Toto téma jsem zvolila proto, že pravidelně předcvičuji v Rodinném centru Amálka aqua aerobik pro dospělé a zároveň učím v mateřské škole. V této souvislosti mě napadlo využít nejrůznějších cviků používaných při pohybových hrách a cvičení a modifikovat je vzhledem k vodnímu prostředí. Pro děti, které mají rády vodu, by mohlo být toto cvičení zábavné a zároveň prospěšné pro jejich zdraví, neboť cvičení ve vodě všeobecně nezatěžuje tolik pohybový aparát, zejména klouby, je uvolňující a pomáhá při obtížích pohybového aparátu, jako například bolesti zad, svalů, kloubů.

V dnešní době se setkáváme stále více s různými vadami držení těla, s obezitou, a to již u dětí v útlém věku. Vše je dáno dobou, která děti podporuje v jiných směrech než v pohybu. Rozhodující je také postoj rodičů, někteří své děti nenásilnou a zábavnou formou vedou k přirozenému pohybu, někteří však děti v pohybové výchově příliš nepodporují. Tyto děti mají pak možnost rozvíjet své pohybové schopnosti a učit se nové dovednosti v rámci školní pohybové výchovy. Z toho důvodu si myslím, že je dnes velice důležité do pohybové přípravy dětí zařazovat co nejpestřejší program pohybového vyžití a už od útlého věku vhodnou formou probouzet v dětech radost a nadšení z pohybu. Tím, že se děti setkají i s netradičním pohybem, v nich můžeme probudit zájem o sport a sportovní činnosti.

Cvičení ve vodě vede k všestrannému rozvoji dítěte. Nezatěžuje jednostranně pohybový aparát, dítě si při něm rozvíjí své pohybové schopnosti a učí se pohybové dovednosti, protahuje a posiluje svalstvo a zároveň uvolňuje klouby.

Jelikož pracuji v mateřské škole jako učitelka, vztahuji cvičení ve vodě k této věkové skupině, k předškolním dětem. Mateřská škola, ve které působím, každým rokem rodičům nabízí možnost plaveckého výcviku, který vedou instruktoři z nedalekého plaveckého bazénu. V letošním roce mě zaskočila velice nízká úroveň výuky a nepříliš pestré využití různých pomůcek a her ve vodě. I z toho důvodu ve mně vyvstala myšlenka vytvoření zásobníku cvičení ve vodě u předškolních dětí. Vhodně zvolené cviky mohou být i dobrou přípravou pro plaveckou výuku.

## 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 1.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník vhodných cvičení ve vodě pro věkovou kategorii předškolních dětí.

### 1.2 ÚKOLY

- Teoretické shrnutí vývojových zvláštností u dětí předškolního věku (zaměření především na pohybový vývoj), seznámení se smyslem pohybu ve vodě, cvičením ve vodě, pomůckami, které lze k němu použít
- Provést výběr vhodných cvičení ve vodě pro předškolní děti
- Vytvořit zásobník cviků a her ve vodě s pomůckami i bez nich pro předškolní děti
- Realizovat cvičení v praxi a reflektovat vhodnost jejich využití

## 2 VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI

Do této kapitoly práce je zařazena teoretická část, která pojednává o vývoji předškoláka. Zaměřuje se především na pohybový vývoj, který je třeba zohlednit v dalších kapitolách práce, kde bude zpracován zásobník cviků pro předškolní děti.

### 2.1 Vývoj

Každý jedinec prochází jednotlivými vývojovými obdobími. Nelze nějaké přeskočit či vynechat. Každý člověk postupně projde všemi vývojovými fázemi a z každé získá něco nového do života. Během celého vývoje nastávají u jedince více či méně výrazné změny. Každý rodič i pedagog by měl znát vývojová období a jejich zvláštnosti a ve svém výchovném působení je zohlednit a respektovat.

Vývoj celého organismu je odrazem zralosti jednotlivých orgánů a soustav. Je důležité, abychom při pohybu a výběru jednotlivých pohybových aktivit respektovali tělesný vývoj, neboť nevhodným výběrem můžeme tělu i uškodit. Borová (1998) ve své publikaci uvádí: „Pro dítě předškolního věku je nezbytný dostatečný prostor pro spontánní pohyb, který podporuje funkci vnitřních orgánů, a tím i růst a vývoj dětského organismu.“ Vývoj neprobíhá náhodně, mluvíme o cefalokaudálním a proximodistálním směru. Znamená to, že vývoj probíhá od hlavy směrem dolů a od centra k periferiím těla. Borová (1998) podotýká: „Pohybové dovednosti se zdokonalují postupně od hrubých, velkých pohybů celých končetin až k drobným a jemným pohybům prstů.“ Na tyto zákonitosti je třeba myslet při nácviku nových pohybových dovedností. Každý jedinec je individuální, proto i vývoj probíhá u každého jiným tempem a my bychom to měli respektovat. Mezi důležité činitele vývoje patří mimo jiné genetický základ, prostředí, v němž dítě vyrůstá, i výchovné působení, a proto je důležité, abychom ve svém působení na skupinku dětí využívali co možná nejvíce individuální přístup. V publikaci Borové (1998), se dočteme, že: „Zákonitosti vývoje člověka je potřebné nejen znát, ale dostatečně respektovat, protože nám pomáhají pochopit, proč se jednomu dítěti podaří určitý pohyb dobře zvládnout a rádo ho opakuje, a proč stejný pohyb je pro jiné dítě obtížný a odmítá jej provádět.“

## 2.2 POHYBOVÝ VÝVOJ V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ

Předškolní období zahrnuje věk od 3 do 6 let, kdy konec období značí nástup do školy. V předškolním období již vývoj není tak rychlý v porovnání s předchozími obdobími. Jak tělesný tak i duševní vývoj se již zpomaluje. V tomto období většina dětí nastupuje do mateřské školy, rodinná výchova však zůstává i nadále základem. V celkovém vývoji hraje rodina a její zázemí velkou roli. Na počátku období je dítě již schopno ovládat nejrůznější úkony, nejen pohybové, a je tak připraveno své dovednosti dále rozvíjet a činit je tak komplexnější. Dovednosti se však učí a rozvíjejí pozvolna a v určitém sledu. Thorová (2015) uvádí: „V předškolním věku dozrávají mozkové funkce umožňující koordinaci hrubé motoriky.“ Dítě v tomto období je aktivní, překypuje energií a spolupracuje. Hra je oblíbenou a vyhledávanou aktivitou, jejímž prostřednictvím se děti rozvíjejí ve všech oblastech.

V tomto období přibývá svalové tkáň, tuk ubývá a postava se protahuje. Proporce těla se celkově upravují, včetně končetin, a tím se i posouvá těžiště, což ovlivňuje pohyb dítěte. Borová (1998) uvádí: „Proporce lidského těla i jeho částí se během růstu mění, což ovlivňuje i předpoklady k pohybu.“ Mezi dívkami a chlapci vyzorujeme tělesné rozdíly. Chlapci jsou vyšší, dívky menší a drobnější. Dle filipínské míry si můžeme ověřit, jak tělesný vývoj odpovídá věku. Již v předškolním věku si můžeme povšimnout individuálních tělesných rozdílů. Z hlediska pohyblivosti dochází ke zrychlení výkonů a k lepší pohotovosti a obratnosti pohybů již zvládnutých. Zvyšující se obratnost se projevuje nejen v pohybových aktivitách, ale rovněž i v jiných oblastech. Dítě je samostatnější v sebeobsluze a dokáže se věnovat i jednoduchým ručním pracím. V předškolním období i nadále pokračuje proces osifikace kostí a utváření vazivových pouzder, která ještě nejsou dostatečně pevná. Z toho důvodu je důležité mít na paměti vždy vhodný výběr cviků a respektovat veškeré vývojové a růstové změny, které se v tomto období odehrávají. Důraz klademe na správné držení těla a správné dýchání a děti nezatěžujeme jednostranně. Páteř se nadále vyvíjí a je ovládána řadou svalů. Při správném zapojení svalů a vytvářením správných pohybových návyků předcházíme vzniku odchylek od správného držení těla. Rovněž nervová soustava se vyvíjí, na což upozorňuje i Dvořáková (2002): „V tomto období také výrazně dozrává centrální nervová soustava a je schopná řídit pohyb mnohem přesněji.“ Proto se v tomto období naskýtá dobrý předpoklad pro to, aby se dítě naučilo celé řadě nových pohybových dovedností.

Pohybový vývoj jde ruku v ruce s vývojem ostatních schopností. V publikaci Borové (1998) se dočteme: „Rozvoj pohybových schopností je v předškolním věku výrazně propojen se smyslovým vnímáním i s rozvojem schopností rozumových.“ Ve srovnání k této definici uvádím i slova Dvořákové (2002): „Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým i fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu.“ I z těchto slov je zřejmé, jak rozvoj pohybových dovedností souvisí s celkovým rozvojem a jak důležité je pracovat s dítětem komplexně.

### 3 POHYB

Následující kapitola pojednává o pohybu a jeho aspektech. Teoretické objasnění pohybu je dalším východiskem pro zpracování zásobníku cviků.

„Pohyb je základní projev života a ovlivňuje veškeré pochody v našem těle“, uvádí Volná (2015). Pro člověka je pohyb nesmírně důležitý jako preventivní zdravotní prostředek. Správným výběrem pohybu podporujeme zdravý vývoj a jeho prostřednictvím se snažíme o propojení stránky tělesné, psychické a sociální. Rovněž by nám měl pohyb činit radost. Borová (1998) pohyb definuje: „Lidský pohyb obecně můžeme vymezit jako změnu vzájemného postavení částí lidského těla, jako změnu polohy (ohnutí paže v lokti apod.) nebo jako přemístění celého organismu v prostoru (např. při chůzi).“ Dítěti by měl být nabízen aktivní pohyb jak řízený, tak i spontánní. „Při řízených pohybových činnostech s dětmi předškolního věku rozvíjíme záměrně jejich pohybové dovednosti“, předkládá ve své publikaci Borová (1998). Používáme pohybu lokomočního, nelokomočního a manipulačního. I v publikaci Dvořákové (2002) je pohyb definován: „Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti.“ A dále dodává: „Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními.“ Proto je důležité, aby předškolní dítě mělo dostatek pohybu odpovídající intenzity. V opačném případě si již v útlém věku zvyká na pasivní způsob trávení času.

#### 3.1 ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Jak již bylo řečeno, vývoj pohybu jde od shora dolů, tj. od hlavy k patám. Proto i zde platí, že dítě se nejprve učí jednoduchým pohybovým dovednostem a po zvládnutí je opakuje, spojuje do větších a složitějších celků, a proto je schopno později vykonávat složitější pohyby. Pro rozvoj pohybových dovedností je důležité podnětné prostředí a vhodné podmínky. U dětí podporujeme schopnosti, jež jsou v přirozené fázi vývoje a pomohou nám tak v dalším rozvoji. Při zařazování pohybových aktivit dbáme na střídání různých forem pohybu a v neposlední řadě děti vhodně a účelně motivujeme. Pozorováním dětí při spontánní činnosti si všímáme jejich chování a na základě toho můžeme cíleně vybírat řízené pohybové činnosti a hry. Nejen při rozvoji pohybových schopností a dovedností je v období předškolního dítěte důležitá hra. Jejím prostřednictvím dítě poznává svět a pedagogům slouží jako výchovný prostředek či

metoda. Volba pohybové hry však není náhodná, vždy postupujeme tak, že si nejprve uvědomíme, v čem má být daná hra dítěti přínosem a co má u dítěte rozvíjet.

Rozvoj pohybových dovedností neustále korigujeme a kontrolujeme správnost provedení. Již v útlém věku si dítě může vytvořit nevhodné pohybové návyky, které se později projeví v obtížích spojených s pohybovým aparátem. Nesprávné pohybové stereotypy se později projevují v držení těla a mohou nastat i problémy se správným naučením dalších pohybových dovedností. V neposlední řadě jsou přetěžovány některé svalové skupiny a vše může vést až k bolesti pohybového ústrojí. Proto vždy dítěti dáváme dostatek prostoru pro pohyb, vhodně ho motivujeme a vedeme jej ke kontrole svých pohybů. Jak již bylo řečeno výše, pohyb u dítěte stimuluje rozvoj i dalších oblastí. Pokud potřebu pohybu u dítěte nerespektujeme, může to vést k dalším nepříznivým důsledkům nejen v oblasti tělesné. Později mohou mít tyto děti problémy s učením i chováním ve škole. Jak říká Dvořáková (2002): Tam, kde není v mateřské škole respektována potřeba pohybu, kde pro pohyb nejsou vytvořeny podmínky, lze pozorovat zvýšený neklid a postupné zvyšování agresivity mezi dětmi.“ Abychom těmto nepříznivým projevům spojených s rozvojem pohybu předcházeli, dbáme na pravidelné, cílené a vhodné zařazování pohybových činností, které dítě všestranně rozvíjí, a to jak po stránce tělesné, tak i psychické.

### **3.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V SOUVISLOSTI S RVP PV**

Mateřská škola by měla podporovat pohyb dětí jak v řízených činnostech, tak i ve spontánních činnostech, které si děti volí samy. Do běžného denního režimu lze zařadit různé formy pohybu – ranní cvičení, pohybové chvílky, pohybové hry v přírodě. Také během volných her u dětí podporujeme zájem o pohyb. Dvořáková (2002) říká: „Pozorování ukázalo, že ve chvílích, kdy děti nejsou vedeny učitelkou, až v 80% spontánně volí různorodé a dynamické pohybové aktivity“.

V RVP PV zahrnuje vzdělávací obsah pět vzdělávacích oblastí:

- Dítě a jeho tělo = biologická oblast
- Dítě a jeho psychika = psychologická oblast
- Dítě a ten druhý = interpersonální oblast
- Dítě a společnost = sociokulturní oblast
- Dítě a svět = environmentální oblast



Tyto oblasti tvoří vzájemně propojený celek. Pohybové činnosti nejvíce odpovídají oblasti biologické a jsou hlavním prostředkem naplňování cílů dané oblasti. Neznamená to však, že pohybové činnosti se nepromítají i do jiných oblastí. Jak již bylo řečeno, všech 5 oblastí tvoří propojený celek, a proto i v praxi jsou činnosti realizovány tak, aby se dotýkaly více či méně všech vzdělávacích oblastí, a to se týká i pohybových aktivit.

### 3.3 POHYB VE VODNÍM PROSTŘEDÍ

V následujících odstavcích bude objasněn pohyb ve vodě, který se v mnohém odlišuje od pohybových aktivit na suchu. Je třeba si uvědomit, že voda má jiné vlastnosti než vzduch, a proto i cvičení je odlišné. Dochází ke zpomalení pohybu, může docházet ke ztrátám rovnováhy i orientace (z důvodů různého polohování) a je třeba myslet i na to, že vlivem vlastností vody může docházet k pocitům chladu na těle, a to především v těch případech, kdy mezi jednotlivými cviky budou delší pauzy.

Vodní prostředí je příznivé pro široký okruh jedinců. Voda prospívá našemu zdraví, šetří pohybový aparát z hlediska zdravotnosti a zároveň umožňuje zvyšovat fyzickou kondici. Cvičení ve vodním prostředí je šetrné především ke kloubům a páteři. Ve vodě využíváme nadlehčení, čímž snižujeme naši hmotnost, a proto je cvičení vhodné i pro jedince s nadváhou. Riziko zranění je v tomto prostředí zcela minimální. Pokud jde o zapojení svalstva, i v této oblasti spatřuji pozitiva. Dargatz a Kochová (2003) ve své publikaci uvádějí: „Všechny druhy cvičení ve vodě jsou dynamickou formou pohybu, při které je v činnosti sedmina až šestina z celkového množství kosterního svalstva.“ Pokud se cvičení ve vodě věnujeme již delší dobu, tělo se na zátěž adaptuje, což pozitivně působí na svaly, klouby, krevní oběh i srdce. Využívání odporu vody napomáhá ke zvyšování síly. V neposlední řadě se ve vodním prostředí projevuje tlak vody. Čechovská (2003) ve svém textu říká: „Tlak vody nás nutí usilovněji provádět vdech i výdech do vody. Proto je dobré i v aqua-fitness nacvičovat plavecké dýchání (vždy s výdechem do vody) a vůbec využívat plaveckých dovedností, jak nejvíce je to možné.“

## 4 ZAČÁTKY PLAVÁNÍ

Plavání je dovednost, kterou je dobré si osvojit již v nejranějším věku. Pokud volíme vhodný postup, dítě brzy získá jistotu ve vodě a rovněž si osvojí plavecké dovednosti ve správném technickém provedení. Nováková (2015) ve své publikaci zjednodušeně vymezuje několik etap plavecké výuky, kterými by jedinec měl projít. Jsou jimi: přípravná plavecká výuka, základní plavecká výuka, zdokonalovací plavecká výuka. V první fázi plavecké výuky - přípravné se věnujeme především adaptaci na vodní prostředí, později se zaměřujeme na osvojování plaveckých dovedností. Tato fáze zahrnuje veškeré pohybové aktivity vedené ve vodě během raného dětství. Základy plavecké lokomoce se jedinec učí v etapě druhé – základní plavecké výuce. K rozšiřování plaveckých dovedností dochází v etapě třetí - zdokonalovací plavecké výuce.

S výukou plaveckých dovedností začínáme tehdy, pokud je dítě adaptováno na podmínky plavecké výuky, především na vodní prostředí. Asi nejvíce na dítě působí teplota vody, kterou je třeba přizpůsobovat vzhledem k věku dítěte. Vždy dbáme na vývojovou úroveň dítěte a jeho dosažené schopnosti, které při pohybovém učení zohledňujeme. Ovlivňujícím faktorem je rovněž osobnost dítěte. Ta ovlivňuje celkově to, jak dítě k celému výcviku a vodnímu prostředí přistupuje. Hoch (1980) k tomu doplňuje: „Čím jsou děti mladší, tím menší jsou u nich rozdíly, a proto i postup při nácviku je jednodušší, méně diferencovaný a výsledky jsou přibližně stejné.“ Z toho jednoznačně vyplývá, že je velice výhodné s osvojováním plaveckých dovedností začínat již v útlém věku.

Dovednost je třeba opakovat častěji, aby se nezapomínala. Z toho důvodu je vhodné při nácviku plavání rozložit lekce do 2-3 dnů v týdnu.

S plaveckým dýcháním a jeho nácvikem mohou vyvstat potíže. Je obtížné spojit plavecké dýchání s pohybem a zároveň udržovat určitý rytmus.

Pokud chceme dítě naučit plavat, vždy využíváme vody. Je výhodné nejprve učit zvykat na vodní prostředí a poté můžeme postupně přecházet k rozvoji ostatních dovedností souvisejících s plaváním. Hoch (1980) v této souvislosti říká: „Z tohoto hlediska jsou na tom nejlépe kojenci, kteří jsou z mateřského lůna na vodu pasivně adaptováni. Nevnímají vodní prostředí jako něco zvláštního, nezvyklého, dráždivého.“ Pokud však novorozence nebudeme podporovat v pohybu ve vodním prostředí, jeho přirozená

adaptace postupně vymizí. V této souvislosti je však třeba zmínit, že na druhou stranu mladším dětem chybí pohybové zkušenosti, které by při nácviku zúročily. Čechovská (2002) ve své knize uvádí: „Nejprve zvykáme začátečníka na odlišné vlastnosti vodního prostředí, vedeme ho k tomu, aby se dokázal uvolnit a soustředit se na učení ve vodě.“ Navíc ještě doplňuje: „Pak ho teprve učíme nejprve jednoduchým plaveckým dovednostem, pohybovat se chůzí v mělké vodě, potopit se, zorientovat se pod hladinou, položit se na vodu, ovlivňujeme jeho dýchání ve vodě a nacvičujeme správný výdech do vody a řadu dalších dovedností.“ Pokud toto všechno jedinec zvládne, můžeme uvažovat o konkrétním plaveckém způsobu, který bychom chtěli učit. Pro naši oblast je typické, že začínáme plaveckým způsobem prsa. Z toho je zřejmé, že v prvopočátcích plavání je výhodné využívat různých her a aktivit, které pomohou rozvíjet klíčové dovednosti a navíc přispějí k adaptaci na vodní prostředí.

#### 4.1 METODY A POSTUPY

Přejdeme-li k samotné výuce, vždy se dítě snažíme motivovat, udržovat v pohodě a volíme takové činnosti a aktivity, které vyvolávají radost a potěšení z pohybu. Na prvním místě je vždy zajištění bezpečnosti a pozitivní atmosféry při výcviku. Jedním z ovlivňujících faktorů, který působí na úspěšnost plaveckého výcviku, je také osobnost cvičitele. Na začátek vždy zařazujeme aktivity, které povzbuzují a opakuji již naučené, poté následují činnosti rozvíjející nové dovednosti. Již od počátku klademe důraz na správné provedení daných dovedností. Hoch (1980) v publikaci zdůrazňuje: „Od začátku nácviku je třeba se soustředit na to, aby se primitivní pohyb rozvíjel do lepší techniky, aby dítě získalo pohybové zkušenosti, na nichž může stavět.“ Během nácviku dítě chválíme a oceňujeme i sebemenší snahu. Hoch (1980) poznamenává: „Přitom ovšem musíme mít stále na mysli, že jakmile se dítě jednou dostane do stresové situace, kterou nervově nezvládne, může být úspěch nácviku vážně ohrožen.“ Využíváme rovněž relaxačních technik a různých pohybových her.

Při přípravě aktivit myslíme i na to, že dítě se dokáže soustředit pouze určitou dobu, proto je třeba zohlednit celkový čas nácviku dovedností. Čechovská (2002) uvádí: „Koncentrace dítěte a jeho spolupráce v procesu motorického učení je krátkodobá, proto lekce mohou trvat 20-30 minut, dítě je zpravidla po tuto dobu soustředěné, výrazně by nemělo v přiměřených podmínkách prochladat“. Při nácviku je nutné věnovat pozornost i

teplotě vody. U předškoláků je doporučována teplota v rozmezí 28-30°C. Zprvu můžeme začít teplejší vodou a postupně teplotu snižovat, což vede zároveň k otužování dětí. První lekce trvají kratší dobu a později pobyt ve vodě prodlužujeme.

Čím mladším dětem se věnujeme, musíme počítat s tím, že i celý nácvik bude trvat déle. Jak již bylo uvedeno v předešlých odstavcích, mladším dětem chybí pohybové zkušenosti, proto potřebují více času k osvojení daných dovedností a nový pohyb se učí obtížněji. Hoch (1980) se k tomu vyjadřuje takto: „Metodika se může opírat jen o přirozený, spontánní pohyb dítěte ve vodě. Nácvik je proto zdoluhavý.“

Při nácviku plaveckých dovedností dětem daný pohyb ukazujeme v technicky správném provedení, dítě se učí nápodobou. U každého nacvičovaného pohybu je třeba hledat vhodnou motivaci, metodu, aby dítě mohlo pohyb správně uchopit. Již od počátku nácviku dbáme na techniku. S dalším nácvikem by se chyby jen upevňovaly a později by bylo obtížné tyto chyby odstranit. Hoch (1980) podotýká: „Proto musí cvičitel hned zpočátku od dítěte vyžadovat, aby postupně odstraňovalo vše, co brzdí rozvoj plavecké techniky, zejména rychlý, nerytmický a neúčelný pohyb.“ Vše zúročíme při pozdějším nácviku plaveckých technik.

Vždy postupujeme systematicky a využíváme mělké i hluboké vody. Především na mělčině můžeme učit děti přivykat vodě a základním plaveckým dovednostem prostřednictvím různých her. Hluboká voda si žádá striktní dodržování bezpečnostních opatření. Využíváme nadlehčovacích pomůcek, ne však příliš často, to pak hloubka ztrácí své přednosti. Při nácviku v hluboké vodě můžeme využít dopomoci rodičů a volit tak způsob plavání dětí s rodiči. Čechovská (2002) ve své publikaci uvádí: „Ideální pro nácvik je mělký bazén, kde voda je dětem po pás až po prsa.“ Tuto hloubku vody vztahuje k předškolnímu věku. U starších dětí (nad 3 roky) využíváme skupinové formy práce.

Během celého nácviku zohledňujeme několik faktorů. Hoch (1980) k tomu říká: „Je třeba vycházet z osobnosti dítěte, z jeho pohybové a psychické vyspělosti, a přitom přihlížet k podmínkám, v nichž se nácvik uskutečňuje.“ Z tohoto hlediska nemusíme u všech dětí dosáhnout stejných výsledků. „Nácvik je svým způsobem tvůrčí činnost, která bude tím úspěšnější, čím více se prostředky a metody práce přiblíží schopnostem dítěte“, jak říká Hoch (1980). Při špatně zvolených postupech a metodách můžeme v dítěti vzbudit strach a trvalý odpor k vodě, proto se vždy snažíme na dítě působit tak, aby mělo z nácviku radost, těšilo ho to a bylo spokojené.

Při nácviku využíváme nejrůznějších her a činností, které je výhodné doplňovat rytmickými říkadly.

## 5 PÍSNÍČKY A ŘÍKADLA

Do následujícího odstavce bylo vybráno několik říkadel a dětských písniček, kterými lze cvičení motivovat či doprovodit některé sestavy cviků. Čerpáno bylo především z publikací Borové (1998) a Čechovské (2002), kde říkadla doprovází různé pohybové hry a činnosti, písničky byly převzaty z publikace Tichá a Šimanovský (1999), některá říkadla byla převzata z lekcí plavání, které jsem navštívila.

### 5.1 HAD

Had leze z díry,  
vyrstkuje kníry.

Za ním leze hadice,  
má červený střevíce.

Na hlavě má čepici,  
pod čepicí bukvice.

Bába se jich lekla,  
na kolena klekla.

Jen se, bábo, nelekej,  
na kolena neklekej.

### 5.2 VLAK

Jede vláček, jede krajem,  
my si také na vlak hrajem,  
jeden vagón, druhý, třetí,  
zapojme se všechny děti,  
pára syčí, vláček houká,  
pan výpravčí z okna kouká.  
Chvilí stojí vláček v klidu,  
hned zas se dá do pohybu.

### 5.3 AUTA

Á, bé, cé, dé, auto jede,

jede, jede, až dojede,  
rychle do garáže vjede.

### 5.4 KROKY

Chodíme pěkně polehounku,  
jako myška potichounku,  
a pak zase zadupat,  
to má přece každý rád.

### 5.5 SKOKY

Tři veliké skoky,  
potom zase kroky.  
Na špičky, na špičky,  
vytáhnem se do výšky.

### 5.6 ŽÍŽALA

Tancovala žížala  
na zahrádce polku,  
čmelákovi, že ji hrál,  
dala mísu vdolků.  
Tancovala žížala  
od večera k ránu,  
čmelákovi, že jí hrál,  
dala kus marcipánu.

**5.7 ŽÁBA I**

Žába skáče po blátě,  
koupíme jí na gatě,  
na jaký, na jaký,  
na zelený strakatý.

**5.8 ČÁP**

Čáp, čáp, čáp,  
do bláta šláp.  
Žabky se ho ulekly  
a do vody utekly.

**5.9 RAK I**

Leze ráček po potoce,  
leze ráček po řece,  
leze zpátky,  
nohy krátký,  
a přece nám uteče.

**5.10 KONÍČEK**

Já mám koně, vraný koně,  
to jsou koně mí,  
když já jim dám ovsa,  
oni skáčou hopsa,  
když já jim dám obroku,  
oni skáčou do skoku.

**5.11 KOS I**

Hop a skok a žádný krok,  
kos tak skáče celý rok,  
po žížalách pokukuje,  
zobákem je vytahuje.

**5.12 KOS II**

Černý kos chodí bos,  
hvízdá si, má žlutý nos,  
tu a tam, zcela sám,  
poskakuje, neví kam.

**5.13 RACEK**

Kdo má křídla, ať si létá,  
v oblacích i kolem světa.

**5.14 VČELKA I**

Včelka létá z květu na květ,  
mlsá velmi ráda,  
tam je sladká medovina,  
tam zas limonáda.  
Včelka lítá sem a tam  
od fialky k růžičkám,  
od růžičky v bílý květ,  
všude sbírá sladký med.

**5.15 ZAJÍČEK**

My jsme malí ušáci,  
nemáme nic na práci.  
Trénujeme běh a skoky  
přes pařezy, přes potoky.  
Učíme se kotouly,  
nekoukáme na bouli.

**5.16 FOUKÁNÍ**

Talířek je kulatý,  
polévka je horká,  
kocourek se nespálí,  
do polévky fouká.

**5.17 MLÝNEK**

Melu, melu zrníčka,  
vůně stoupá z hrníčka,  
melu, melu zrnka,  
stoupá vůně z hrnka.

**5.18 ŘÍZY, ŘÍZY**

Řežu, řežu polena,  
už mě bolí ramena,  
až mě bolí celý kříž,  
řízy, řízy, řízy říz.

**5.19 ŠIJU, ŠIJU**

Šiju boty do roboty,  
nemám chleba ani sýra,  
kočka mi to všecko snědla, kšááá!

**5.20 PACI, PACI**

Paci, paci pacičky,  
táta koupil botičky.  
A maminka pásek  
za myší ocásek.  
A babička čepičku  
za tu černou slepičku.  
A dědeček kabátek  
za sto malých prasátek.

**5.21 KOS III**

Po trávníku skáče kos,  
černý kabát, žlutý nos,  
skáče sem a skáče tam,  
skáče, ani neví kam.

**5.22 RAK II**

Leze, leze rak,  
leze tak i naopak.  
Chvíli svižně, potom zvolna,  
v potoce je skrýš teď volná.  
Kamínky si posbírání,  
v potoce je ukrývá.

**5.23 RÁČEK**

Vylez, ráčku, z vody ven,  
vždyť je přece krásný den.  
Zalez, ráčku, zase zpátky,  
dnes už končí všechny hrátky.

**5.24 VČELKA II**

Včelka lítá po trávníčku,  
sedá z kytky na kytičku.  
Za chvíli však letí zpět  
dělat dětem dobrý med.

**5.25 JEDE, JEDE POŠTOVSKÝ PANÁČEK**

Jede, jede poštovský panáček,  
jede, jede poštovský pán.  
Má vraný koníčky jako dvě rybičky,  
jede, jede do Rokycan.

**5.26 JÁ MÁM KONĚ**

Já mám koně, vraný koně, to jsou koně  
mí.  
Když já jim dám ovsu, oni skáčou hopsa.  
Já mám koně, vraný koně, to jsou koně  
mí.



2. Když já jim dám obroku, voni běží do skoku.

3. Když já jim dám ovsu, voni skáčou hopsa.

4. Když já jim dám jetele, voni skáčou vesele.

### 5.27 BĚŽÍ LIŠKA K TÁBORU

Běží liška k Táboru, nese pytel zázvoru,  
ježek za ní pospíchá, že jí pytel rozpíchá.

2. Běž, zajíčku, běž za ní, pober jí to koření.

Liška se mu schovala, ještě se mu vysmála.

### 5.28 ŽÁBA II

Žába leze do bezu,  
já tam za ní polezu.  
Kudy ona, tudy já,  
budeme tam oba dva.

### 5.29 VODA

Voda, voda hodná je, ta nám ruce umyje.  
Umyje i pusinku, pocákáme maminku.

### 5.30 KOČKA

Kočka spí, kočka spí,  
vrabci se jí nebojí.  
Kočka se vzbudila.  
Honem vrabci utíkejte,  
do hnízdečka pospíchejte.

### 5.31 ŠPIČKY

Na špičky a na paty,

houpeme se já a ty.

Tahle chůze podivná,  
procvičí nám chodidla.

Paty, paty, špičky, špičky,  
procvičíme i prstíčky.

### 5.32 KOLOTOČ

Když se točí kolotoč,  
neváhej a do něj skoč!  
Dokola se děti točí  
na veselém kolotoči.

### 5.33 PRŠÍ

Prší, prší, utíkejte,  
nad hlavu si deštník dejte!  
Dobrou radu dám teď všem,  
utíkejte před deštěm!

### 5.34 VLÁČEK

Jede vláček Kolejáček,  
jede, houká do zatáček.  
Od nádraží k nádraží,  
cestující rozváží.

### 5.35 FOUKEJ, FOUKEJ

Foukej, foukej větříčku,  
shoď mi jednu hruštičku.  
Shoď mi jednu, nebo dvě  
budou sladké obě dvě.

### 5.36 NOŽIČKY

Cupy, cupy nožičky,  
nebojte se vodičky,  
která se dá umýti,

bude lépe choditi,  
která by se nedala,  
za druhou by kulhala.

### **5.37 KOPEČEK**

Bába jede z kopečka,  
vrzají jí kolečka,  
bodejť by jí nevrzaly,  
když je nemá namazaný.  
Vrzy, vrzy, vrz,  
má rezavý vůz.

### **5.38 RYBIČKY**

Rybičky, rybičky, rybáři jedou.

### **5.39 VODIČKA**

Vodo, vodo, vodičko, pohladím Tě  
maličko,  
pohladím Tě po hladince a ..... (*jméno  
dítěte – Karlíka, Aničku, atd.*) po pusince.

### **5.40 NA ROZLOUČENÍ**

Už je to uděláno, už je to hotovo,  
nevidáno, neslycháno, přijdem plavat  
nanovo.

## 6 POMŮCKY

Při plaveckém výcviku využíváme různých pomůcek, a to především nadlehčovacích. Plavecké pomůcky využívali již staří Římané, mají dlouholetou tradici, během které prošly značným vývojem. Jak již bylo řečeno, plavecké pomůcky pomáhají zejména k nadlehčení, mají však i další přínos. Pokud opakovaně dochází ke špatně prováděnému pohybu, můžou napomoci k odstranění těchto nežádoucích pohybů. V některých případech napomáhá u dítěte zvýšit sebedůvěru, o čemž mluví i Hoch (1980) ve své publikaci. Především pro cvičení dětí by měla být nabídka pomůcek co nejpestřejší, aby děti motivovala a cvičení ve vodě je bavilo. Stejně jako na suchu, tak i ve vodě lze využít takových pomůcek, které primárně nejsou určeny pro plavání. Například různé gumové hračky a postavičky, barevné balónky různých velikostí, plastové kelímky, overbally a podobně. Záleží také na fantazii a tvořivosti cvičitele, jaké pomůcky zvolí. Vždy bychom měli mít na mysli především bezpečnost a vhodnost pomůcky pro užívání ve vodě.

V zásobníku cviků této bakalářské práce jsou zmíněny různé pomůcky, které jsou využívány k hravým aktivitám a činnostem. Fotografie pomůcek vhodných pro cvičení ve vodě s dětmi najdeme v příloze.

V aqua fitness dospělých jsou pomůcky využívány ke zvýšení odporu. Cvičíme tak s větší zátěží a zvyšujeme účinek cvičení. Čechovská (2003) ve své publikaci uvádí souhrn nejznámějších aqua pomůcek, s kterými se lze setkat i v našich podmínkách. Pro cvičení s dětmi můžeme tyto pomůcky využít, jedná se zejména o:

- vodní nudle (pěnové žížaly)
- plavecké desky (pěnová kolečka, desky)
- plavecký pás
- rukavice

Na našem trhu se můžeme setkat s firmou Dena, která již několik let nabízí nejrůznější plavecké pomůcky využitelné při výuce plavání. V nabídce najdeme rovněž různé plováky a desky ve tvaru zvířátek či dopravních prostředků využitelných především u dětí. V zásobníku cviků jsou některé pomůcky zmíněny a při cvičení či hrách využity.

## 7 ZÁSObNÍK HER A CVIKŮ

V následující části bakalářské práce jsou uvedeny různé hry a cviky ve vodě s pomůckami i bez nich. Nápady byly čerpány z uváděných publikací a z vlastního cvičení ve vodě. Cviky a hry jsou ve většině případů doprovázeny říkankami či písničkami, popřípadě různě motivovány (např. hrajeme si na zvířátka; představíme si, že jsme na louce; atd.). Počet cvičících dětí by měl odpovídat velikosti bazénu (př. 3m x 6m 5 – 6 dětí; 12,5m x 6,5m 10 – 12 dětí). Při provádění cviků dbáme na dostatek místa kolem sebe. Pohybové hry vybíráme dle prostoru, který máme k dispozici. Hloubka vody odpovídá plaveckým dovednostem dětí a může se lišit i v souvislosti s daným cvikem (pozvolná až do 90cm, stálá 120cm). U některých cviků lze využít různých podpůrných plaveckých pomůcek (plavecký pás, pěnové žížaly apod.) a provádět tak daný cvik i na hluboké vodě. Při volbě hloubky přihlížíme i k věku dětí. V bakalářské práci byl zásobník her a cviků ve vodě sestavován v závislosti na konkrétním bazénu, který byl k dispozici (viz. rozměry výše). Celý zásobník cviků a pohybových her je koncipován pro věkovou skupinu předškolních dětí, tj. 5-6 let. Uvedené cviky a hry v zásobníku lze provádět v malé skupince dětí (např. 4-5) či v početnější skupině (např. 8-10).

### 7.1 POHYBOVÉ HRY

Některé pohybové hry jsou graficky znázorněny v Příloze č. 3, popřípadě daná hra odkazuje k obrázku.

#### 7.1.1 VČELKA

Pomůcky: pěnové destičky

Všechny děti se promění ve včeličky a volně se pohybují prostorem na slova říkanky „Včelka“ 5.24. Po skončení říkanky se každá včelka snaží co nejrychleji dostat k volné kytičce, kterou znázorňují pěnové destičky. Na koho nezbude volná kytička, může plnit například nějaký drobný úkol, který vymyslí ostatní.

#### 7.1.2 RACI

Z dětí se stanou raci a pohybují se prostorem na slova říkanky „Ráček“ 5.23. Střídají chůzi vpřed a chůzi vzad dle slov v říkance.

### 7.1.3 HÁĎATA

Pomůcky: pěnové desky, žížaly

Stanou se z nás háďata, která jsou neposedná a ráda se různě proplétají v přírodě. Ze zmíněných pomůcek připravíme dráhu a na slova říkanky „Had“ 5.1 se pohybujeme po dráze (slalom, podlézání).

### 7.1.4 ČÁPI

V prostoru se volně pohybujeme chůzí se skrčením přednožmo, později doplníme i pohyb paží tlesknutím v předpažení. Lze doprovodit říkankou „Čáp“ 5.8.

### 7.1.5 SKOKANI

V prostoru se pohybujeme různými skoky a poskoky. Lze motivovat určitým zvířátkem a doprovodit příslušnou říkankou, například „Kos“ 5.11, 5.12 a 5.21, „Žába“ 5.7, „Zajíček“ 5.15.

### 7.1.6 ZAHÁNĚNÁ

Pomůcky: lehké plovoucí hračky (míčky, pěnové obrázky, gumové kačenky a podobně)

V prostoru jsou rozmístěny různé plovoucí hračky. Naším úkolem je tyto hračky přemístit foukáním na určené místo. Můžeme doprovodit říkankou „Foukání“ 5.16.

### 7.1.7 VLÁČEK I

Jedno dítě je lokomotiva a pohybuje se prostorem. Ostatní děti jsou rozmístěny v prostoru. Dítě = lokomotiva si vybírá vagónky = děti. Koho pohladí, zařadí se za lokomotivu (dítě chytí vždy toho před sebou v pase). Pohybujeme se prostorem, dokud mašinka nemá všechny vagónky zapojené (viz. Obrázek 1 - Vlášek I). Snažíme se, aby se mašinka nerozpojila. Doprovázíme říkankou „Vlášek“ 5.34. Lze hrát i s říkankou „Vlak“ 5.2.



Obrázek 1 - Vláček I

### 7.1.8 KOLOTOČ

Děti vytvoří kruh a drží se za ruce. Točíme se dokola na jednu stranu a poté na druhou s doprovodným odříkáním říkanky (první dvouřádek se točíme vpravo, druhý dvouřádek vlevo) „Kolotoč“ 5.32.

### 7.1.9 KOČKA

Pomůcky: pěnová kolečka/desky

Každé dítě má svůj domeček = pěnové kolečko/deska, jedno dítě je však bez domečku a odříkává říkanku „Kočka“ 5.30. Na první dvouřádek se volně pohybujeme prostorem, na slova: „Kočka se vzbudila“, bystříme a na poslední dvouřádek se snažíme co nejrychleji dostat do svého domečku, aniž by nás hráč = kočka chytila. Pokud se někdo nestihl dostat do svého domečku a je chycen kočkou, střídá ji a hra pokračuje.

### 7.1.10 VESELÉ NOŽIČKY

Volně se pohybujeme prostorem a reagujeme na povely: na špičky, na paty. Doprovázíme říkankou „Špičky“ 5.31.

Povely můžeme různě obměňovat dle dalších říkanek, např. „Kroky“ 5.4 nebo „Skoky“ 5.5.

### 7.1.11 DEŠTÍK

Pomůcky: pěnové žížaly, pontony s otvory

Z pontonů a pěnových žížal vytvoříme bránu, pod kterou budou moci děti projít. Na slova říkanky „Prší“ 5.33 se děti pohybují volně prostorem. Po skončení říkanky se děti snaží co nejrychleji dostat k bráně a tou projít do bezpečí.

#### **7.1.12 KUBA ŘEKL**

Pomůcky: ponton

Děti jsou rozmístěny v prostoru s dostatečnými rozestupy. Instruktor předvádí a říká povely, co mají děti cvičit. Pokud před daným povelom řekne: „Kuba řekl, zvedáme kolena“, děti cvik zopakují, pokud však řekne pouze daný cvik bez předchozí formule („zvedáme kolena“), děti cvik nesmí zopakovat. Kdo však cvik provede, běží jedno trestné kolo (např. ve vodě kolem bazénu, oběhnout ponton, atd.).

#### **7.1.13 ZVÍŘÁTKA**

Pomůcky: vodolepky, ponton

Děti se volně pohybují po prostoru a sbírají zvířátka = vodolepky. Vždy smí sebrat pouze jedno zvířátko, nalepit na ponton na určeném místě a znovu sbírat zvířátka další.

#### **7.1.14 MÍČKY**

Pomůcky: barevné míčky, košíky

Děti se pohybují volně prostorem (lehký poklus), ve kterém jsou rozházeny barevné míčky. Sbírají jednotlivé míčky a třídí je dle barev do košíků (např. červené do červeného košíku, modré do modrého košíku).

#### **7.1.15 MOLEKULY**

Lehkým poklusem se děti pohybují po prostoru a reagují na povely. Dle povelů tvoří co nejrychleji např. dvojice, trojice (Př. „Molekuly, utvořte trojice“).

#### **7.1.16 VLÁČEK II**

Pomůcky: různé pěnové hračky

Utvoříme dvojice či trojice, stoupneme si do zástupu a chytíme kamaráda před sebou v pase. Takto vytvořené vláčky se pohybují prostorem a nesmějí se rozpojit. Mohou se vyhýbat nastraženým překážkám (různé pěnové hračky), podlézat tunely a nesmí narazit do ostatních vláček.

### 7.1.17 AUTÍČKA

Pomůcky: pěnová kolečka

Držíme pěnová kolečka = volant a pohybujeme se prostorem. Nesmíme narážet do ostatních autíček a reagujeme na povely instruktora. Ten ukazuje červenou (stojíme) a zelenou (můžeme jet) destičku. Doplníme říkadly „Auta“ 5.3 nebo „Jede, jede poštovský panáček“ 5.25.

### 7.1.18 RYBIČKY

Děti se rozestaví u jednoho okraje bazénu = rybičky. Jedno dítě přejde k opačnému okraji bazénu a stává se z něho rybář. Za doprovodu říkanky „Rybičky“ 5.38 se obě skupinky volným způsobem vydají proti sobě a úkolem rybáře je pochyťat co nejvíce rybiček tím, že se dotýká dítěte dotkne. Rybář ani rybičky se nesmí vracet zpět, obě skupinky se pohybují vždy směrem vpřed (ze svého pohledu). Koho rybář chytí, stává se spolu s ním rovněž rybářem. Tím způsobem opakujeme hru do té doby, dokud rybáři nepochytají všechny rybičky. Rybáři, kteří se postupně přidávají k původnímu rybáři, se drží v řadě za ruce (při chytání rybiček).

### 7.1.19 LODIČKY

Pomůcky: obruč, plastová lodička/parník

Děti utvoří skupinky, přibližně trojice. Každá skupinka má obruč, kolem které se rozestaví, a dovnitř umístí plastovou lodičku/parník. Foukáním se snaží s lodičkou pohybovat uvnitř obruče.

### 7.1.20 SOUTĚŽENÍ

Pomůcky: různé pěnové hračky, vodolepky, pěnové žížaly

U jednoho kraje bazénu utvoříme řadu 2-3 dětí. Na povel děti vyráží domluveným způsobem k druhému okraji bazénu, kam lepí hračku/vodolepku na stěnu.

Způsoby lokomoce:

- Běh, držet pomůcku
- Skoky snožmo, ruce v týl s pomůckou (vodolepka)
- Vysoká kolena, upažit s pomůckou (pěnová hvězdice)
- Sed na žížale a šlapat na kole, vodolepka v ruce



## 7.2 CVIKY BEZ POMŮCEK

Některá cvičení z následujícího zásobníku jsou graficky znázorněna v Příloze č. 3, popřípadě daný cvik odkazuje k obrázku.

### 7.2.1 MLÝNEK

Podřep rozkročný, skrčit předpažmo a „meleme“ těsně pod hladinou. Doplníme říkankou „Mlýnek“ 5.17.

### 7.2.2 ŘEZÁNÍ

Podřep rozkročný, předpažit a pohybovat střídavě pažemi P, L dolů (připažit k tělu) a zpět do předpažení. Doplníme říkankou „Řízy, řízy“ 5.18.

### 7.2.3 SEKÁNÍ

Podřep rozkročný, předpažit, malý pohyb pažemi dolů (předpažit poníž) a zpět do předpažení střídavě P, L v tempu. Můžeme doplnit říkankou „Kos“ 5.21.

### 7.2.4 ŽABÁCI

Stoj, skok do podřepu rozkročného a zpět do stoje. Lze doplnit říkankou „Žába“ 5.7.

Chyby: hrbení se (kulatá záda), špičky vtočené dovnitř, dopnutá kolena.

### 7.2.5 LYŽE

Stoj, skok do podřepu rozkročného P vpřed a zpět do stoje. Střídat P, L.

Chyby: předklon, záklon, stejná ruka – stejná noha.

### 7.2.6 KONÍK

Stoj, pokrčit přednožmo P, skokem stoj na P a L zanožit, pokrčit upažmo dolů. Cvičíme nejprve od P nohy, později vystřídáme. Lze doplnit vhodnou dětskou písni, například „Já mám koně, vraný koně“ či „Skákal pes přes oves“.

### 7.2.7 VYSOKÁ KOLENA

Stoj, střídavě pokrčovat přednožmo P, L, pokrčit upažmo dolů. Cvičíme na místě v tempu, od jednoho kraje k druhému kraji bazénu, či v pohybu kolem bazénu.

Chyby: předklon, záklon.

### 7.2.8 TWIST

Stoj, poskoky a vytáčet boky a kolena P, L strana. Ramena vytáčíme proti bokům (na opačnou stranu).

Chyby: vytáčení ramen na stejnou stranu spolu s boky.

### **7.2.9 BĚH**

Běh kolem bazénu s různým střídáním směrů dle povelu. Lze doprovodit dětskou písní „Běží liška k Táboru“ 5.27 a s každou slokou měníme směr.

### **7.2.10 BALÍK**

Ze stoje do výskoku snožmo a přitáhnout kolena co nejvíce k hrudníku.

### **7.2.11 SKÁKACÍ PANÁK**

Ze stoje rozkročného, pokrčit upažmo dolů, poskoky z pravé na levou. Můžeme doprovodit říkankou „Kos III“ 5.21.

### **7.2.12 KYVADLO**

Stoj, pokrčit upažmo dolů, poskokem stoj na P a unosit L, poskokem stoj na L a unosit P. Můžeme doprovodit říkankou „Kos I“ 5.11.

Chyby: hrbení se, vytáčení nohy do přednožení či zanožení.

### **7.2.13 SKOKAN**

Stoj, skoky snožmo dle instrukcí (do „čtverce“ – vpravo, vzad, vlevo, vpřed; do různých směrů – vpřed, vzad, vlevo, vpravo; kolem bazénu; od kraje ke kraji bazénu). Cvik doplníme říkankou „Kos I“ 5.11 nebo „Kos III“ 5.21.

### **7.2.14 KONÍCI**

Stoj, pokrčit upažmo dolů, cval stranou. Můžeme různě měnit směry – cval od kraje k opačnému kraji bazénu, kolem bazénu. Doplníme písničkou „Já mám koně“ 5.26.

### **7.2.15 KOLENA**

Stoj, pokrčit přednožmo a tlesknout pod kolenem. Střídáme nohy P, L. Můžeme doprovodit říkankou „Žízala“ 5.6 nebo „Kos I“ 5.11.

### **7.2.16 VÝKOPY VPŘED**

Stoj, ruce v bok. Stoj na L, P výkop vpřed přes pokrčené koleno. Střídát P, L noha.

### **7.2.17 ROZCVIČENÍ**

Stoj rozkročný, z upažení do předpažení a zpět. Dlaně čeří vodu. Doplníme říkankou „Voda“ 5.29.

### 7.2.18 TLESKÁNÍ

Stoj rozkročný, tleskání nad hladinou, poté ve vzpažení, nakonec těsně pod hladinou. Střídáme dle instrukcí v rytmu říkanky. Doprovázíme říkankou „Paci, paci“ 5.20 (viz. Obrázek 2 – Tleskání nad vodou a Obrázek 3 – Tleskání ve vodě).



Obrázek 2 – Tleskání nad vodou



Obrázek 3 – Tleskání ve vodě

### 7.2.19 KŘIDÝLKA

Podřep rozkročný, skrčit upažmo, ruce na ramena, kroužit lokty vpřed/vzad (viz. Obrázek 4 - Křidýlka). Doplníme říkankou „Racek“ 5.13.



Obrázek 4 - Křídýlka

### 7.2.20 Nožičky

Sed na schůdek, dlaně podél těla opřít, kopat nohama P, L (viz. Obrázek 5 – Nožičky).

Doplníme říkankou „Nožičky“ 5.36 nebo „Kopeček“ 5.37.



Obrázek 5 – Nožičky

### 7.2.21 KAČENKY

Podřep, skrčit upažmo, ruce na ramena, pohybovat se vpřed k druhému okraji bazénu a kroužit lokty vpřed/vzad.

**7.2.2 FOUKANÁ**

Sed na schůdek, předpažit, spojit paže a vytvořit kruh. Střídavě nadechovat a foukat do vody (viz. Obrázek 6 - Foukaná). Instruktor doprovází říkankou „Foukání“ 5.16 nebo „Foukej, foukej“ 5.35.



Obrázek 6 - Foukaná

**7.3 CVIKY S POMŮCKAMI**

Cvičení z následujícího zásobníku jsou graficky znázorněna v Příloze č. 3, popřípadě daný cvik odkazuje k obrázku.

**7.3.1 MLÝNEK II**

Pomůcky: pěnové žížaly

Podřep rozkročný, předpažit zevnitř, širší úchop žížaly a „meleme“ těsně pod hladinou. Doplníme říkankou „Šiju, šiju“ 5.19.

Chyby: zvedání ramen, nezpevněné tělo.

**7.3.2 PŘITAHOVÁNÍ**

Pomůcky: pěnová kolečka

Podřep rozkročný, předpažit a držet kolečko, pěnová kolečka přitahovat k tělu a odtahovat. Doplníme říkankou „Paci, paci“ 5.20.

Chyby: ramena příliš vpřed, hrbení se.

**7.3.3 ODTLAČOVÁNÍ I**

Pomůcky: pěnová kolečka

Podřep rozkročný, předpažit a držet kolečko, střídavě přitahovat a odtlačovat pravou a levou paži.

Chyby: hrbení se.

#### **7.3.4 STLAČOVÁNÍ**

Pomůcky: pěnová kolečka

Podřep rozkročný, v připazení držet pěnová kolečka, vytahovat a stlačovat je podél těla - obě/střídavě P, L. Lze doplnit říkankou „Racek“ 5.13.

Chyby: zvedání ramen, úklony.

#### **7.3.5 KŘIDÉLKA**

Pomůcky: pěnová kolečka (plavecké desky)

Podřep rozkročný, pokrčit upažmo (držíme plavecké desky/kolečka před tělem) a stáhnout lokty k tělu. Doplníme říkankou „Racek“ 5.13.

Chyby: zvedání ramen, kulatá záda.

#### **7.3.6 ŽABKA**

Pomůcky: pěnová kolečka/plavecká deska – obdélník

Stoj, předpažit s deskou dlaněmi dolů, přitahovat kolena co nejbliže k desce. Doplnit říkankou „Žába II“ 5.28.

#### **7.3.7 TLAKY VPŘED I**

Pomůcky: pěnová kolečka/míčky

Podřep rozkročný, předpažit s vybranou pomůckou a přitahovat ji k hrudníku. Můžeme doplnit říkankou „Řízy, řízy“ 5.18.

Chyby: hrbení se – ramena vpřed.

#### **7.3.8 TLAKY PODÉL TĚLA**

Pomůcky: míčky

Podřep rozkročný, připazení a v každé ruce míček, střídavě upažovat a zpět (nahoru – dolů) P, L. Lze doplnit říkankou „Mlýnek“ 5.17 nebo „Šiju, šiju“ 5.19.

Chyby: zvedání ramen, předklon, úklon.

**7.3.9 KOLENA I**

Pomůcky: míčky

Stoj, připažit, pokrčit přednožmo střídavě P, L a přitahovat míčky k ramenům (skrčit předpažmo). Můžeme doplnit říkankami „Paci, paci“ 5.20, „Racek“ 5.13 nebo například „Mlýnek“ 5.17.

**7.3.10 TLAKY VPŘED II**

Pomůcky: pěnové žížaly

Podřep rozkročný, skrčit upažmo se žížalou před tělem, tahem předpažit. Lze doplnit říkankou „Řízy, řízy“ 5.18 či „Šiju, šiju“ 5.19.

Chyby: předklon, hrbení se, prohýbání v bedrech při pohybu zpět do skrčení upažmo.

**7.3.11 KOLENA II**

Pomůcky: pěnové žížaly

Stoj, připažit, žížala pod P chodidlo, konce žížaly přidržovat pažemi a přitahovat P koleno i se žížalou do pokrčení přednožmo. Vystřídáme nohy a cvičíme také od L. Doplníme říkankou „Čáp“ 5.8, popřípadě „Rak“ 5.9.

Chyby: předklon k přitahovanému kolenu.

**7.3.12 KOLO I**

Pomůcky: pěnové žížaly

Sed na žížalu, držíme konec vpředu (druhý je za zády), nohy šlapou jako na kole. Nejprve šlapeme na místě, později (po zvládnutí pohybu na místě) určujeme směr pohybu – kolem bazénu, od kraje ke kraji bazénu. Při tomto pohybu děti vedeme k mírnému předklonu při šlapání. Doprovázíme dětskou písni „Jede, jede poštovský panáček“ 5.25 nebo „Já mám koně“ 5.26.

**7.3.13 ŠPIČKY**

Pomůcky: malé obruče/kruhy

Stoj s obručí před tělem, podřep s přednožením P vpřed (špička tůkne) a předpažit s obručí poníž. Střídáme nohy P, L. Doprovázíme říkankou „Rak“ 5.9 nebo „Žížala“ 5.6.

**7.3.14 KOULENÁ**

Pomůcky: míček

Podřep rozkročný s míčkem před tělem, podávat si míček kolem těla. Po zvládnutí cviku můžeme přidávat různé obměny, například přednožit P (L) a podávat si míček pod kolenem (střídáme nohy P, L). Přidáme říkanku „Ráček“ 5.23 nebo „Rak“ 5.22.

### 7.3.15 „VĚČKO“

Pomůcky: barevné míčky

Stoj, připažit a v každé ruce držíme míček. Ze stoje P krok vpřed diagonálně a L předpažit, přidat L krok vpřed diagonálně a P předpažit. Zpět do ZP. Střídat od P/ od L.

Chyby: hrbení se/ramena vpřed, stejná noha – stejná ruka, záklon hrudníku.

### 7.3.16 KOLENA III

Pomůcky: barevné míčky

Podřep rozkročný, předpažit s míčky v dlaních. Stoj na L, P pokrčit přednožmo, paže podél P kolena stlačit dolů. Hrudník se vytáčí ve směru P/L nohy, kterou přitahujeme. Střídat nohy P, L.

Chyby: předklon.

### 7.3.17 ODTLAČOVÁNÍ II

Pomůcky: barevné míčky

Podřep rozkročný, připažit. Upažit a zpět stáhnout k tělu.

### 7.3.18 KOLO II

Pomůcky: pěnové žížaly

Stoj, žížala pod ramena. Zavěsit se na žížalu, pokrčit přednožmo a nohy šlapou jako na kole.

### 7.3.19 LYŽE

Pomůcky: pěnové žížaly

Stoj, žížala pod ramena. Stoj rozkročný P vpřed, přeskočit do stoje rozkročného L vpřed. Plynule střídáme nohy P, L.

### 7.3.20 ZÁŠLAPY VZAD

Pomůcky: pěnové kolečko/plavecká deska/overball/obruč



Stoj, ruce volně před tělem drží vybranou pomůcku. Stoj zánožný P a předpažit s pomůckou. Střídat nohy P, L.

Chyby: prohnutí v bedrech, ramena dopředu.

### **7.3.21 VÝPADY STRANOU**

Pomůcky: pěnové kolečko/obruč/overball

Stoj, ruce s vybranou pomůckou volně před tělem. Úkrok stranou do podřepu rozkročného a předpažit s pomůckou.

Chyby: prohnutí v bedrech, hrbení se.

### **7.3.22 KOPÁNÍ I**

Pomůcky: pěnová žízala, pěnové kolečko

Leh na břicho, žízala pod hrudník, vzpažit s kolečkem. Kopat nohama a plavat tak na druhý konec bazénu. Střídavě nadechujeme a foukáme do vody. Kolečko po doplávání lepíme na stěnu.

Chyby: pokrčené nohy, prohnutí v bedrech, záklon hlavy.

### **7.3.23 KOPÁNÍ II**

Pomůcky: pěnová žízala, pěnové kolečko

Leh na zádech na žízale, vzpažit s kolečkem (u dobrých plavců lze žízaly vynechat). Kopat nohama na druhý konec bazénu. Kolečko po doplávání nalepíme na stěnu (viz. Obrázek 7 – Kopání II).

Chyby: propadlé břicho, pokrčené nohy.



Obrázek 7 – Kopání II

### 7.3.24 KOPÁNÍ III

Pomůcky: pěnová žížala, pás

Leh na břicho, pás kolem břicha, vzpažit se žížalou, kopat nohama z jednoho konce bazénu na druhý, foukat do vody.

Chyby: pokrčené nohy.

### 7.3.25 MÍČKY I

Pomůcky: malé míčky (například pingpongové), pěnové žížaly, obruč

Leh na břicho, žížala pod hrudník a pažemi přidržovat, kopat nohama od jednoho kraje bazénu k druhému, foukat před sebou míček (viz. Obrázek 8 – Foukání míčku) do rybníčku (obruč) na druhé straně (viz. Obrázek 9 – Umístění míčku do rybníčku). Můžeme doplnit říkankou (předříkává instruktor) „Foukání“ 5.16 nebo „Foukej, foukej“ 5.35.



Obrázek 8 – Foukání míčku



Obrázek 9 – Umístění míčku do rybníčku

### 7.3.26 MÍČKY II

Pomůcky: overbally

Podřep rozkročný, upažit, v L držíme overball.

Přes vzpažení předat míč do P a upažit.

Chyby: zvedání ramen, prohnutí v bedrech, kulatá záda.

### 7.3.27 MÍČKY III

Pomůcky: overbally

Podřep rozkročný, skrčit předpažmo zevnitř, overball před hrudník. Silou zatlačit do míče a povolit.

### 7.3.28 KOLENA IV

Pomůcky: barevné míčky

Stoj, připažit s míčkem v P. Přednožit pokrčmo L a předat míček pod kolenem do L. Střídáme od P, L.

Chyby: hrbení se.

## 8 NÁVRH CVIČEBNÍ LEKCE

V závislosti na zpracování bakalářské práce, spolupráci s RC Amálka a na vyzkoušení cvičení a her s dětmi jsem se pokusila sestavit lekci tak, aby byla pro děti zajímavá, bavila je a byla jim zároveň přínosem. I zde jsem vycházela z toho, že děti jsou předškolní, mají určité zkušenosti s vodním prostředím a k dispozici je bazén s maximální hloubkou do 90 cm. Předpokládaná doba trvání je 30-35 minut.

### 8.1 ÚVODNÍ ČÁST

- **Přivítání, pozdrav**

K přivítání a pozdravu můžeme využít básničky „Voda“ 5.29 nebo „Vodička“ 5.39 a doplníme pohybem dle slov v říkadle.

Dále můžeme přivítání doplnit cvikem „Tleskání“ 7.2.18 s doprovodným říkadlem.

- **Motivace:**

*Děti, podívejte, co jsem si dnes přinesla. Není to obyčejná hůlka, ale kouzelná. Dokáže nás přenést za zvířátky, kam si jen budeme přát. Hned můžeme začít, že si přičarujeme nějaký dopravní prostředek, který by nás za zvířátky dovezl...*

- **Cvik „Autíčka“ 7.1.17**

Motivace: *Pojďme, nastoupíme do autíček a vydáme se na návštěvu za zvířátky...*

- **Cvik „Vláček II“ 7.1.16**

Motivace: *Autíčka musíme zaparkovat, dál už musíme pokračovat pohádkovým vláčkem, který nás dovede dál...*

- **Cvik „Zvířátka“ 7.1.13**

Motivace: *To je nadělení, zvířátka utekla z ohrádky. Honem, děti, pomůžete je všechny pochytat a vrátit je zpět do jejich výběhu?*

Cviky z úvodní části - provádíme buď po dobu říkadla, nebo přiměřeně dlouho, dokud děti spolupracují. U cviku 7.1.13 hrajeme do té doby, než jsou pochytána zvířátka.

## 8.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Cvik „Tleskání“ 7.2.18  
Motivace: *Zahrajeme si na tučňáky. Mají velkou radost, a tak cákají všude kolem sebe.*  
Opakování: 1x po 4 tlesknutí ve vzpažení, předpažení, pod hladinou
- Cvik „Twist“ 7.2.8  
Motivace: *Kroutíme se jako žížaly, tančíme si vesele...*  
Opakování: 8x (4x vytáčet boky na každou stranu)
- Cvik „Křídýlka“ 7.2.19  
Motivace: *Zahrajeme si na kačenky, které si protahují křídýlka.*  
Opakování: 6x
- Cvik „Kyvadlo“ 7.2.12  
Motivace: *Poskakujeme po trávničku jako ptácci.*  
Opakování: 8x

## 8.3 HLAVNÍ ČÁST

- Cvik „Koulená“ 7.3.14  
Motivace: *Hrajeme si s klubíčkem vlny jako malá koťátka.*  
Opakování: 8x (4x na každou stranu)
- Cvik „Žabka“ 7.3.6  
Motivace: *Skáče jako žabky v rybníčku.*  
Opakování: 6x
- Cvik „Míčky II“ 7.3.26  
Motivace: *Protahujeme se jako kočky.*  
Opakování: 6x
- Cvik „Kopání I“ 7.3.22  
Motivace: *Pojďme, pomůžeme zatoulaným rybičkám zpět k jejich břehu.*  
Opakování: 2-3x k opačnému kraji bazénu
- Cvik „Kopání II“ 7.3.23  
Opakování: 2-3x k opačnému kraji bazénu

## 8.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- Cvik „Kolotoč“ 7.1.8

Motivace: *Rozloučíme se se zvířátky a svezeme se s nimi na kolotoči.*

Opakování: 1x

- Cvik „Míčky“ 7.1.14

Motivace: *Ještě než odejdeme z kouzelné říše zvířátek, pomůžeme uklidit míčky, které se tu rozsypaly.*

Opakování: 1x

- **Pozdrav, rozloučení**

Můžeme využít zpěv písně „Jede, jede poštovský panáček“ 5.25 a říkadlo k úplnému rozloučení s lekcí „Na rozloučení“ 5.40.

## 9 RODINNÉ CENTRUM AMÁLKA

Rodinné centrum Amálka vzniklo již v roce 2002. Postupem času své působení rozšířilo do několika míst v České republice a nabízí nejrůznější aktivity pro rodiče a děti. Hlavní náplní těchto aktivit je plavání dětí. Doplňkově jsou nabízeny různé pobyty rodičů a dětí s výukou plavání, cvičení ve vodě (aqua aerobic) pro dospělé ve večerních hodinách, tematicky zaměřené dílničky, či výukové přednášky.



V příbramském centru Amálka již několik let předcvičuji aquaaerobic pro dospělé, proto jsem se rozhodla tyto zkušenosti využít i v bakalářské práci. Rodinné centrum Amálka mi umožnilo konzultovat zásobník cviků s instruktory plavání a některé vybrané cviky vyzkoušet v praxi.

### 9.1 KURZY V PŘÍBRAMSKÉM CENTRU AMÁLKA

Příbramské centrum nabízí kurzy již od třech měsíců věku až do 5 (6) let. Děti jsou rozděleny do menších skupinek odpovídajících jejich věku a schopnostem.

#### 9.1.1 PLAVÁNÍ KOJENCŮ DO 6 MĚSÍCŮ

Tento kurz probíhá ve speciální vaně (viz. Obrázek 10 - "Vaničkování") a cílem je naučit se především manipulaci s miminkem. Dále je náplní kurzu nácvik základních poloh plavání kojenců, nácvik potápění, provádění masáží u kojenců a zodpovězení některých základních otázek o psychomotorickém vývoji kojence a péče o dítě. Zkušený instruktor vede 60 minutovou lekci jak na suchu, tak i ve vodě. Kurz probíhá za přítomnosti rodičů v lekci a zpravidla je organizován jedenkrát týdně v celkovém rozsahu 6 lekcí.



Obrázek 10 - "Vaničkování"

### 9.1.2 PLAVÁNÍ KOJENCŮ A BATOLAT NAD 6 MĚSÍCŮ VĚKU DO 5 LET VĚKU DÍTĚTE

Od šesti měsíců věku děti přechází s výukou plavání do bazénu (viz. Obrázek 11 - Bazén v RC Amálka), kde se v náruči svých rodičů především seznamují s vodou a prostředím v rámci různých her a činností s pomůckami i bez nich. Vše za doprovodu písniček a básniček. S rostoucím věkem se mění i styl výuky a dítě se tak postupně seznamuje se základními plaveckými dovednostmi a získává základy plaveckých způsobů. Vše probíhá opět s pomocí různých her s doprovodem básniček a písniček. Přibližně od 4 let věku probíhá výuková lekce bez rodiče, kdy jsou děti v bazénu samy s instruktorem.



Obrázek 11 - Bazén v RC Amálka

Kurz je zpravidla tříměsíční, kdy se plave jedenkrát týdně 30 minut. Lekce vede vyškolený instruktor, který děti provází celým kurzem. Cílem je děti naučit pohybu ve vodě, správnému dýchání, orientaci pod hladinou, skokům a pádům a osvojit si základní plavecké dovednosti.



## 10 DISKUZE

Zásobník her a cvičení ve vodě pro předškolní děti byl vytvořen na základě zkušeností s vedením aqua aerobiku v Rodinném centru Amálka v Příbrami. Jak již bylo řečeno v úvodu, napadlo mě tuto zkušenost převést do prostředí předškolních dětí, neboť zároveň působím i v mateřské škole jako učitelka. Podklady pro zásobník cvičení a her jsem získala z několika zdrojů odborné literatury a svou vlastní improvizací během cvičení ve vodě.

Na základě spolupráce s RC Amálka v Příbrami byly cviky a hry realizovány během kurzů plavání, které jsou zde pořádány. V kapitole 9.1 jsou tyto kurzy plavání stručně popsány. Jak již bylo zmíněno, cvičení a hry byly realizovány s předškolními dětmi, které již nějaké zkušenosti s vodním prostředím mají a ovládají potřebné dovednosti. Tyto děti jsou ve vodě během lekce pouze s instruktorem a dbají jeho pokynů. Do kurzů docházejí jak chlapci, tak i dívky a pracuje se tedy se smíšenou skupinou v obvyklém počtu 5 - 6 dětí (bazén 3m x 6m). Věkově jsou si děti blízké, do jedné skupinky dochází vždy jeden ročník s přibližně stejnými schopnostmi a dovednostmi. Převážná část dětí z kurzů plavání navštěvuje rodinné centrum již od útlého věku, proto je zde vidět určitý posun v rozvoji schopností a dovedností a s rostoucím věkem je možné přidávat obtížnost cvičení. Plave se 1x týdně a celý kurz trvá obvykle 3 měsíce. Před skončením kurzu jsou však vypisovány kurzy nové, ve kterých mohou děti dále pokračovat. Kurzy plavání centrum pořádá z největší části ve svém bazénu a navíc si pronajímá i městský bazén, který se liší velikostí i hloubkou. Městský bazén je využíván hlavně pro starší děti (předškolní, popř. mladší školní). Většina cvičení a her ze zásobníku byla realizována v plaveckých kurzech pořádaných RC Amálka. S těmito dětmi se lépe pracuje a předkládané cviky a hry byly lépe provedeny. U těchto dětí je vidět dlouhodobá a systematická výuka ve vodě. Tyto děti jsou lépe přizpůsobené vodnímu prostředí a méně bojácné při zkoušení nových věcí. Je zřejmé, že děti uvítají počáteční motivaci, do které je zakomponován zároveň i pozdrav s přivítáním a lépe se naladí na další průběh lekce. U cviků, které jsou zejména statické, je vítaným zpestřením využití nejrůznějších dětských říkadla a básniček, jež s cvikem přímo korespondují. Děti se do předříkávání samy zapojovaly a spolu s instruktorem tímto způsobem daný cvik doprovázely. U některých dětí občas dochází k tomu, že s odříkáváním říkadla se dostatečně nesoustředí na provádění cviku, ve většině případů

však byla říkanka užitečným nástrojem. U pohybových her a dynamického cvičení, které vyžaduje například přesuny z místa na místo, se děti soustředily pouze na sebe a případnému doprovodnému říkadlu naslouchaly z úst instruktora. Dalším vítaným zpestřením byla práce s pomůckami. Děti bavilo, když cvičily s pomůckami, a zároveň se ve vodním prostředí cítily bezpečněji. Z mého pohledu velký úspěch shledaly pěnové žížaly, plavecký ponton, vodolepky či barevné míčky.

Nabízí se zde srovnání s předplaveckou výukou pořádanou v městském bazénu, do kterého přijíždějí mateřské školy z celého okresu. Tato výuka probíhá 1x týdně v rozsahu cca 10 lekcí. Tento kurz se v mateřské škole, ve které působím, realizuje 1x ve školním roce. Několik málo cvičení a her vytvořeného zásobníku bylo realizováno i během tohoto kurzu a byly zřejmé velké rozdíly. Skupinka 8 – 10 dětí byla větší i vzhledem k velikosti bazénu (12,5m x 6,5m s klesající hloubkou), který byl k dispozici. Ve skupince se nacházely děti s různou úrovní pohybových schopností a dovedností. Bylo obtížné vybrat takové cvičení, které by dále rozvíjelo ty děti, které mají již zvládnuty základní pohybové dovednosti ve vodě, a které by zároveň stimulovalo ty děti, které by tyto dovednosti potřebovaly teprve získat a upevnit. U těchto dětí byly stěžejní hry a cvičení, jež pomáhají s adaptací ve vodě a přivyknutím k vodnímu prostředí.

V bazénu RC Amálka se realizovaly cviky a hry vhodné pro hlubokou vodu, využíval se stupínek ve vodě a nejrůznější plavecké pomůcky jako podpůrný prostředek. Hloubka bazénu se dá libovolně korigovat v případě potřeby. V městském bazénu mohly být realizovány cviky a hry, které využívají opory o dno bazénu vzhledem k menší hloubce. I zde se využíval stupínek ve vodě pro statická cvičení.

Z reakcí dětí bylo vidět, že cvičení doprovázené říkadly je baví a stává se pro ně zábavnější. Děti se více soustředily na prováděný cvik a více si ho upevnily. Velkým přínosem vidím to, že prostřednictvím zábavných her a cvičení se děti na vodní prostředí lépe adaptují. Během cvičení je důležité dbát na správnost provedení a bezpečnost dětí. Na začátku každého cvičení či hry je dobré dětem podat názornou ukázkou s komentářem, co právě děláme, popřípadě celým pohybem dítě provést. Každý cvik víckrát opakujeme, abychom stihli opravit případné nedostatky a dětem dali dostatečný čas pro zvládnutí pohybu. Pro děti je také motivující nějaká postavička či zvířátko (pěnové, nafukovací), které pravidelně do lekcí přichází a seznamuje je s novým cvičením, rozdává různé pohybové úkoly a soutěže. Ze zkušenosti vím, že velice pěkně působí lekce, která je

v souladu se svátky v cyklu roku (Velikonoce, Vánoce, Den dětí). Celou lekci můžeme motivovat v souvislosti s daným svátkem – například barevné míčky znázorňují vánoční ozdoby/velikonoční vejčka, plavecké desky znázorňují dárečky, pěnové žížaly znázorňují pomlázky.

Během spolupráce s RC Amálka jsem nabyla dojmu, že takto zábavné plavání pro děti může mít velký přínos i do budoucna pro plaveckou výuku. Děti budou více připravené a otevřené pro výuku plaveckých způsobů.

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník her a cvičení ve vodě vhodných pro předškolní věk. Do teoretické části práce byly zařazeny kapitoly týkající se vývoje předškolních dětí, významu pohybu a jeho místa v RVP PV a pohybu ve vodě spolu se začátky plavání. Tyto kapitoly byly důležitým východiskem pro vypracování praktické části práce - zásobníku cvičení a her pro předškolní děti. Aby celé cvičení bylo pro děti motivující a zábavné, byla připojena i kapitola s vybranými dětskými říkadly a písničkami, jež cviky doprovázejí. Celý zásobník je rozdělen do třech částí: pohybové hry, cviky bez pomůcek a cviky s pomůckami. Cviky a hry, které jsou v práci uvedeny, byly vytvořeny na základě studia odborné literatury a spolupráce s RC Amálka. Cvičení bylo pro potřeby dané věkové kategorie různě modifikováno a zaznamenáno do zásobníku.

Na základě pozorování cvičení soudím, že vhodný výběr cviků a her pro danou skupinu dětí s odpovídajícím věkem by mohl být přínosem pro budoucí nácvik plaveckých způsobů. Děti si prostřednictvím zábavného cvičení osvojí některé důležité pohybové dovednosti a zároveň se lépe přizpůsobí vodnímu prostředí. Je však důležité, abychom vždy skupinu dětí znali, a to především úroveň jejich pohybových schopností a dovedností. Ne každé dítě dobře snáší hlubší vodu, natož v ní dokáže provádět určitý cvik. Naproti tomu jsou i děti, které jsou již v předškolním věku velmi dobře adaptované na vodní prostředí, mají pohybové schopnosti a dovednosti na velmi dobré úrovni, a proto si myslím, že je pro ně přínosnější volit spíše takové cviky, které provádíme v hlubší vodě, spojujeme dohromady více pohybů (například pohyby paží a dolních končetin) a využíváme více pomůcek (například sed na pěnové žížale a držíme pěnové kolečko).

Vypracování bakalářské práce mi přineslo mnoho nových poznatků a především zcela jiný pohled na výuku plavání u malých dětí, ke kterému jsem se dopracovala studiem odborné literatury a přímým pozorováním dětí při cvičení ve vodě. S RC Amálka spolupracuji několik let, a proto jsem si mohla povšimnout posunu u dětí, ke kterému dochází díky systematicky vedené předplavecké a plavecké přípravě, jež je obohacena určitou dávkou zábavy a hravosti. V neposlední řadě důležitou úlohu zastává i pravidelnost lekcí. Myslím si, že je pro děti důležité, aby již v útlém věku začínaly s plaváním prostřednictvím zábavných her a cvičení, sestavených do systematicky vedených a pravidelných lekcí za použití nejrůznějších pomůcek i bez nich a za přispění

nejrůznějších motivačních činitelů, jako jsou například říkadla, básničky, ale i různé postavičky a obrázky.

**RESUMÉ**

Bakalářská práce se zabývá hravým cvičením ve vodě pro předškolní děti. Teoretická část práce seznamuje se základními vývojovými zvláštnostmi předškolního dítěte, pohybem a začátky plavání. Cílem práce je navrhnout soubor cviků uplatnitelných pro předškolní děti s možností vytvořit skladbu hravého cvičení ve vodě. Tento soubor cviků může být inspirací pro vytvoření netradiční cvičební jednotky realizované ve vodě a také může pomoci k tomu, jak nenásilnou formou vést děti již od útlého věku k radosti z pohybu. Zásobník cvičení a her je doplněn několika dětskými říkadly a písničkami pro lepší motivaci dětí.

**SUMMARY**

Bachelor thesis deals with a playful exercise in water for preschool children. The theoretical part of the thesis introduces basic developmental peculiarities of preschool child's, movement and the beginnings of swimming. The aim of the thesis is to propose a set of exercises that are applicable for preschool children with ability to create playful composition exercises in the water. This set of exercises can be an inspiration for the creation of non-traditional exercise units realised in water and can also help to assert children from an early age to the joy of movement. Exercises and games is complemented by several children's rhymes and songs for a motivation of the children.

**SEZNAM LITERATURY A ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ**

- BOROVÁ, Blanka. Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 128 s. ISBN 80-7178-223-8.
- ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. Plavání. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2001. 132 s. ISBN 80-247-9049-1.
- ČECHOVSKÁ, Irena, NOVOTNÁ, Viléma a MILEROVÁ, Hana. Aqua fitness. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0462-5.
- ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání dětí s rodiči. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2002. 136s. ISBN 80-247-0211-8.
- DARGATZ, Thorsten a KOCHOVÁ, Andrea. Bodytrainer Akvafitness. Praha: Ivo Železný, nakladatelství a vydavatelství, 2003. Vyd. 1. ISBN 80-237-3790-2.
- HOCH, Miloslav. Učte děti plavat. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1980. 134s. ISBN 27-007-80.
- JANOŠKOVÁ, Hana a MUCHOVÁ, Marta. Aqua aerobik. Brno: Paido, 2002. ISBN 978-80-7315-030-3.
- JANOŠKOVÁ, Hana a MUCHOVÁ, Marta. Aqua fitness. Využití v rehabilitaci. Aqua step aerobik. Brno: Paido, 2004. ISBN 978-80-7315-076-1.
- KÍŠOVÁ, Hana. Říkadla a jednoduchá cvičení pro děti od kojeneckého věku. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. 144 s. ISBN 978-80-247-6848-9.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Vyd. 2. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MUCHOVÁ, Marta a TOMÁNKOVÁ, Karla. Cvičení s měkkým míčem. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-6578-5.
- NOVÁKOVÁ, Tereza, ČECHOVSKÁ, Irena, PATHYOVÁ, Michaela a OBYTOVÁ, Petra. Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.



- POSPÍŠILOVÁ, Zuzana a POLÁČKOVÁ, Petra. Pohyb s říkadly pro nejmenší. Pro děti od 6 týdnů do 5 let. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2009. 128 s. ISBN 978-80-247-2769-1.
- RODRIGUEZOVÁ-ADAMIOVÁ, Mimi. Akvafitness – cvičení pro posílení těla šetřící klouby. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0547-7.
- ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Vývojová psychologie. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014. 392 s. ISBN 978-80-262-0772-6.
- THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015. 576 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VOLNÁ, Kateřina. Mámo, táto, cvičte se mnou. Vyd. 1. Olomouc: Rubico, 2015. ISBN 978-80-7346-189-8.
- Matuška-Dena, s.r.o. [online]. [cit. 2018-02-21] Dostupné z: <https://www.matuska-dena.cz/plavecke-pomucky/>.
- Vanda Schreierová: péče o miminko, vaničkování. [online]. [cit. 2018-03-02] Dostupné z: <https://www.vanickovani.cz/pisnicky-a-rikanky-nejen-do-vody/>.
- Plavání miminek. [online]. [cit. 2018-03-03] Dostupné z: <http://www.plavani-miminek.cz/rikanky>.
- Rodinné centrum Beruška Strakonice. [online]. [cit. 2018-03-31] Dostupné z: <http://www.rcberuska.cz/kukatko/rikadla/basnicky-rikanky-do-vody.html>.
- Amálka – rodinné centrum. [online]. [cit. 2018-03-28] Dostupné z: <https://www.amalka.info/>.

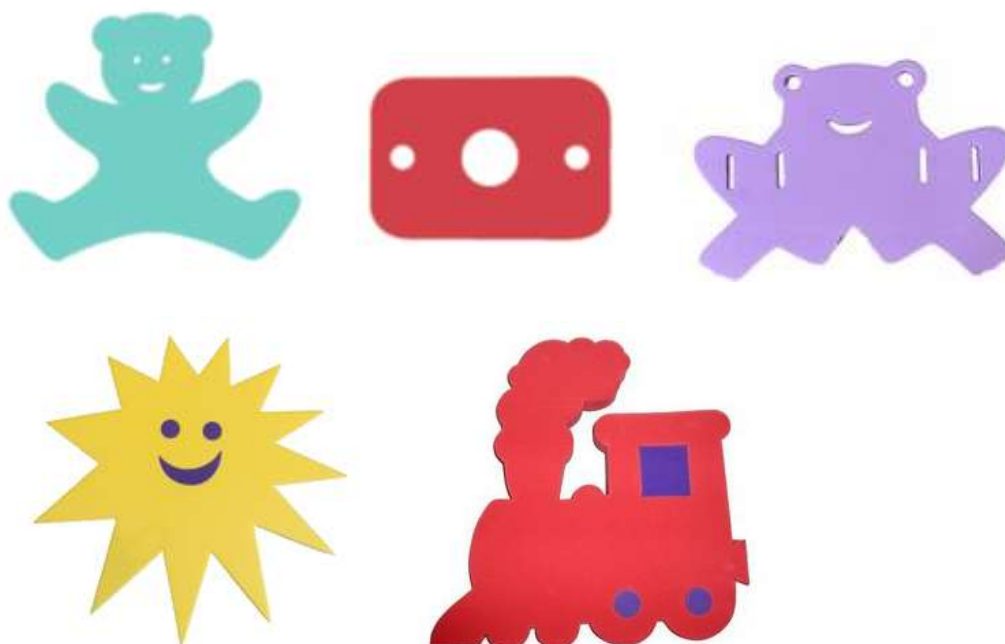
Do bakalářské práce byly použity také informace získané z rozhovorů s instruktorkami plavání v RC Amálka.

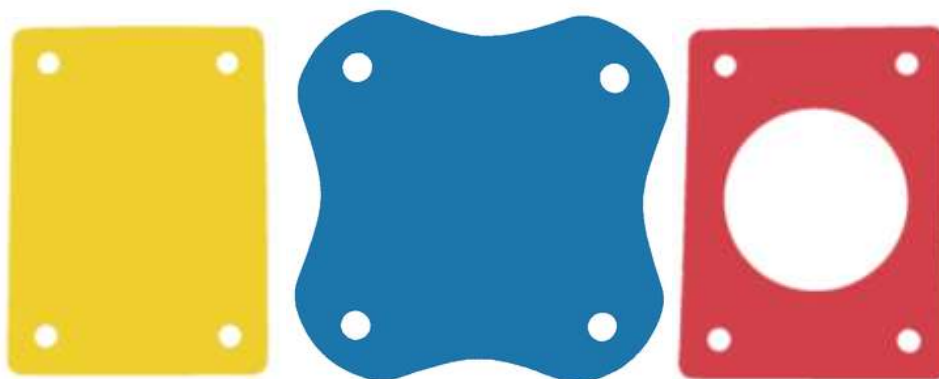
**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Obrázek 1 - Vláček I.....	26
Obrázek 2 – Tleskání nad vodou .....	31
Obrázek 3 – Tleskání ve vodě .....	31
Obrázek 4 - Křídylka .....	32
Obrázek 5 – Nožičky .....	32
Obrázek 6 - Foukaná.....	33
Obrázek 7 – Kopání II .....	38
Obrázek 8 – Foukání míčku.....	38
Obrázek 9 – Umístění míčku do rybníčku.....	39
Obrázek 10 - "Vaničkování".....	43
Obrázek 11 - Bazén v RC Amálka .....	44

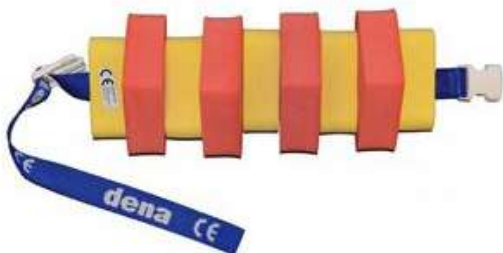
## PŘÍLOHY

Příloha č. 1:

**Výběr některých dostupných pomůcek pro plaveckou výuku****a) Plavecké desky**Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/plavecke-pomucky/plavecke-desky/?offset=0>**b) Plováky**Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/monoblok-osmicka-klasik-235x85x85x110mm-85154.html>

**c) Plavecké pontony**

Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/plavecke-pomucky/plavecke-pontony/?offset=9>

**d) Plavecké pásy**

Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/plavecke-pomucky/plavecke-pasy/>

**e) Nadlehčovací kroužky**

Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/plavecke-pomucky/nadlehcovaci-krouzky/>

**f) Vodní nudle**

Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/plavecke-pomucky/vodni-nudle-a-spojky/>

**g) Potápěcí kroužky**

Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/potapeci-krouzek-86225.html>

**h) Hračky do vody (vodolepky)**

Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/hracky-do-vody-suchy-svet-sada-27mm-85140.html>

Zdroj: <https://www.matuska-dena.cz/hracky-do-vody-dinosauri-sada-27mm-85192.html>

**i) Barevné míčky**



Zdroj: <http://www.babydracek.com/hracky-od-1-roku/micky-plastove-barevne-6cm-100-ks-2>

**j) Overball**



Zdroj: <https://www.fitham.cz/gymnic-overball>


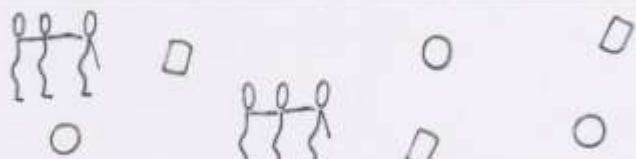







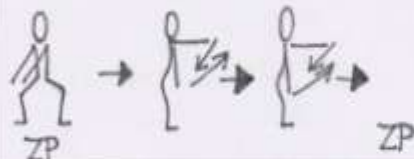
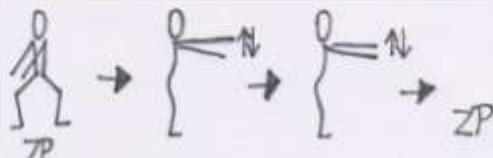
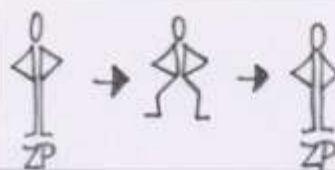
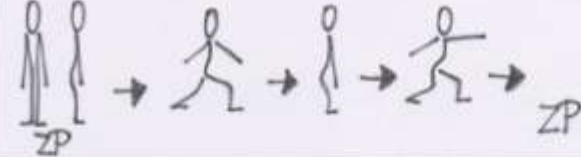
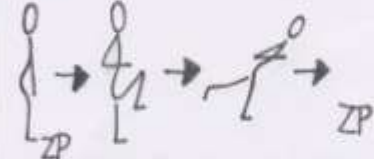
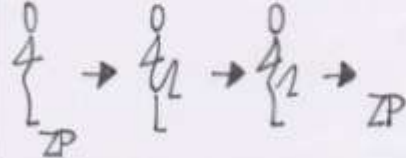
*Příloha č. 3*

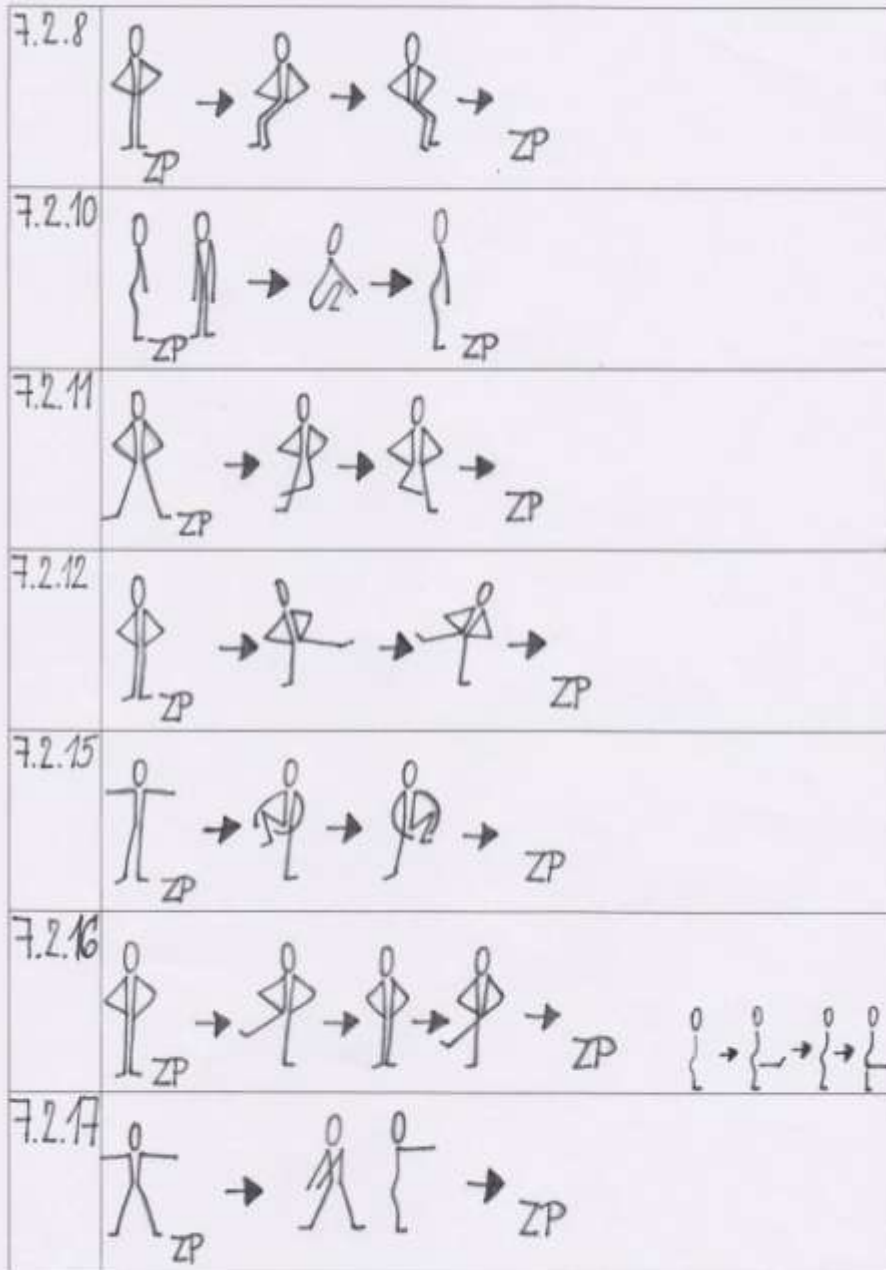
Následující stránky příloh obsahují tabulky, v kterých jsou znázorněny jednotlivé cviky ze zásobníku. Každý cvik je veden od ZP.

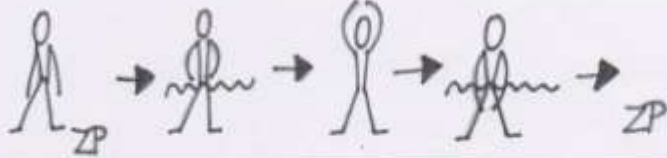
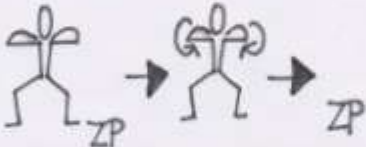




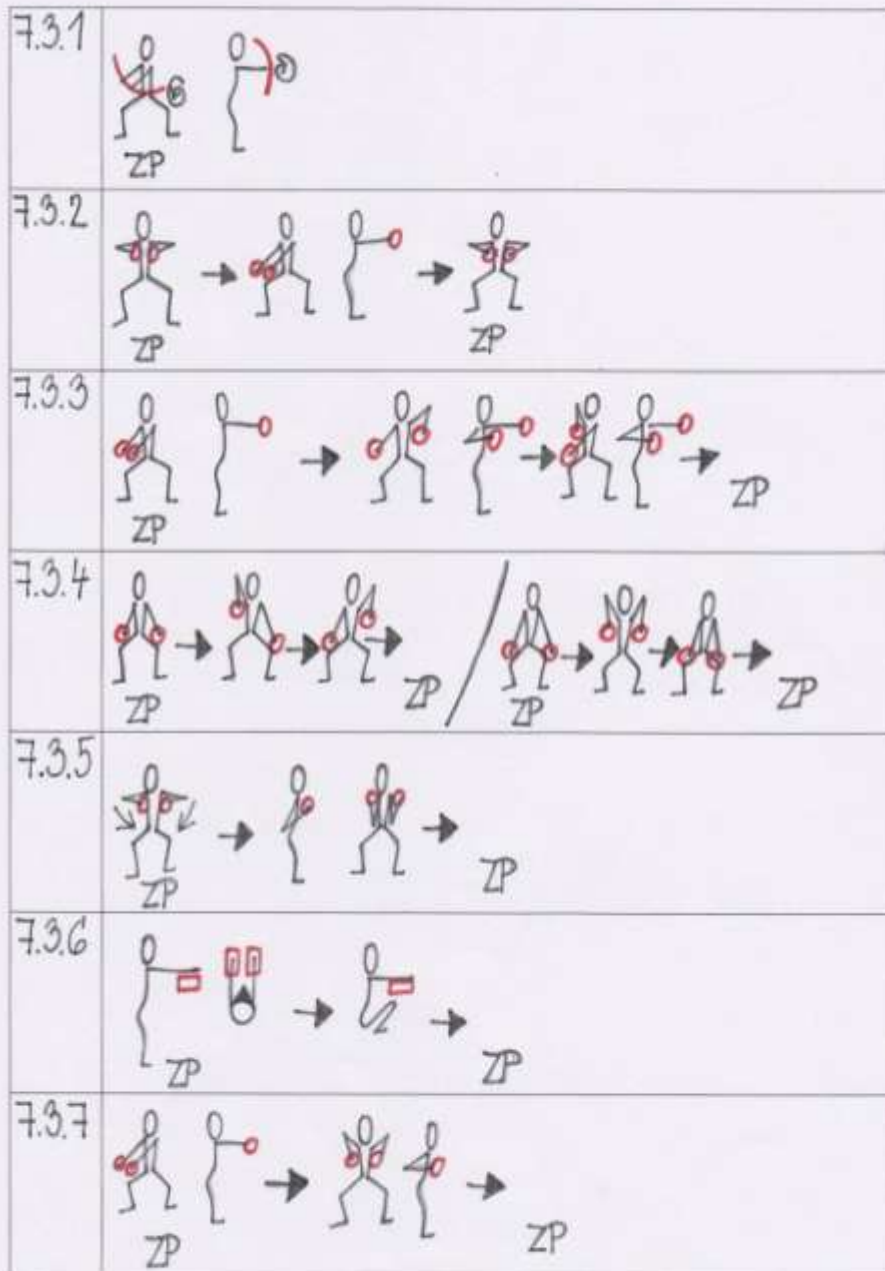
7.1.1	
7.1.3	
7.1.6	
7.1.8	
7.1.9	
7.1.11	
7.1.13	

7.1.14	
7.1.16	
7.1.17	
7.1.18	
7.1.19	
7.1.20	

7.2.1	
7.2.2	
7.2.3	
7.2.4	
7.2.5	
7.2.6	
7.2.7	



7.2.18	
7.2.19	
7.2.20	
7.2.21	



7.3.8	
7.3.9	
7.3.10	
7.3.11	
7.3.12	
7.3.13	
7.3.14	

