

# PLAVÁNÍ



Pravidelně každou středu bude probíhat výuka plavání pro přihlášené děti s plavecký klubem Vlnka ve Všestarech. ([www.skvlnka.cz](http://www.skvlnka.cz))

**Cena za kurz je 1 900,- Kč** zahrnuje 10 lekcí po 45 min. a dopravu.

**Odjezd** autobusem od MŠ bude v 7,00 hodin.

**S sebou děti potřebují:** batoh, plavky, ručník, sprchový gel, dívky gumovou čepici a kartáč na vlasy. Vše zabaleno v batohu. **Svačina pro děti je zajištěna z MŠ.**

## **Termíny lekcí:**

- září: 25. 9.
- říjen: 2.10., 9. 10., 16. 10., 23. 10.
- listopad: 6. 11., 13. 11., 20. 11., 27. 11.
- prosinec: 4. 12.

## **Cíl programu:**

Zábavnou, přijatelnou formou, seznámit děti se základy plavání, jakožto jednoho z nezdavějších sportů. Podpořit jejich zájem o vodu a aktivity s ní spojené.

Plavání a hry ve vodě příznivě ovlivňují tělesný rozvoj a zdravotní stav dětí. Děti se otužují, zlepšuje se jejich dýchání, činnost srdečně cévního systému, odstraňují se různé nedostatky a vady v držení těla a v neposlední řadě také plavecký výcvik chrání děti před utonutím. Děti poznávají vlivy vody, získávají pro ni cit.

Prostřednictvím programu plavání si všechny děti vytvoří dobré předpoklady pro následný plavecký výcvik. Děti se učí bezpečnému zvládnutí vodního prostředí, potápění hlavy, splývání na břicho, rytmické výdechy do vody, postupně celkové potápění, první plavecké pohyby plaveckých způsobů – prsa, znak, kraul, skoky do vody, některé děti se samy naučí plavat a uplavou vzdálenost v rozsahu 10 – 25 m. Instruktoři ve výuce postupují podle odborného metodického postupu.