

# PLAVÁNÍ



**Pravidelně každý čtvrtek jezdíme plavat do bazénu v Hradci Králové objednaným autobusem v 7,50 hodin od MŠ.**

Cena za kurz je 1 700,- Kč (11 lekcí po 45 min.).

**S sebou děti potřebují:** batoh, plavky, ručník, sprchový gel, dívky gumovou čepici a kartáč na vlasy. Svačinu pro děti bereme z MŠ.

**Termíny lekcí:**

**září:** 14. 9, 21. 9.

**říjen:** 5. 10., 12. 10., 19. 10.

**listopad:** 2. 11., 9. 11., 16. 11., 23. 11., 30. 11.

**prosinec:** 7. 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.