ZÁPIS

Název akce	Miniworkshop na téma Vodní chvíle pohody
Typ výstupu	Wellbeing pro děti a žáky
Lektor	Kateřina Majtová
Datum a čas konání (od - do)	9.10.2026
Místo konání	Plavecký bazén Postoloprty, B. Němcové 335, 439 42 Postoloprty

Lekce byla zaměřena na podporu fyzické a psychické pohody dětí prostřednictvím přirozeného pohybu, postupné adaptace na vodní prostředí a rozvoje pocitu bezpečí a jistoty při nových činnostech.

V úvodu byly děti hravou a srozumitelnou formou seznámeny s prostředím bazénu a základními pravidly bezpečného chování. Pozornost byla věnována zejména zákazu běhání po mokré podlaze, bezpečnému vstupu do vody a respektování pokynů lektorů. Následovala pohybová rozcvička na suchu, při které si děti prostřednictvím jednoduchých her a přípravných cviků protáhly celé tělo a připravily se na pobyt ve vodě.

Hlavní část lekce byla věnována postupnému seznamování s vodním prostředím. Prostřednictvím her, foukání bublin do vody a lovení plaveckých pomůcek děti získávaly jistotu ve vodě, překonávaly případné počáteční obavy a rozvíjely základní pohybové dovednosti. Hravé pojetí činností podporovalo jejich přirozenou motivaci, radost z pohybu a pozitivní vztah k vodním aktivitám.

Závěr lekce patřil saunování a následnému odpočinku, který dětem poskytl prostor pro regeneraci, uvolnění a celkové zklidnění po pohybových aktivitách.

První lekce proběhla v bezpečné a pozitivní atmosféře. Z hlediska podpory wellbeingu přispěla zejména k rozvoji pohybové aktivity, posilování sebedůvěry, překonávání obav z neznámého prostředí a vytváření příjemných prožitků spojených se společnou činností. Střídání pohybových aktivit a následného odpočinku současně podpořilo vyváženost mezi fyzickou aktivitou a relaxací.

Kateřina Majtová