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)	23.10.2026 8:30 – 10:00
Místo konání	Plavecký bazén Postoloprty, B. Němcové 335, 439 42 Postoloprty

V rámci KA Wellbeing pro děti a žáky proběhla třetí lekce plaveckého výcviku pro děti z MŠ Holedeč. Lekce byla zaměřena na rozvoj základních plaveckých dovedností, podporu pohybové aktivity, posilování sebedůvěry a upevňování pozitivního vztahu k vodnímu prostředí.

V úvodu si děti společně připomněly zásady bezpečného chování u bazénu, zejména nutnost opatrného pohybu po mokré podlaze. Následovala pohybová rozcvička na suchu, při které si prostřednictvím jednoduchých cviků a hravých pohybových aktivit protáhly horní i dolní končetiny a připravily se na následné činnosti ve vodě.

Hlavní část lekce byla věnována nácviku plaveckého způsobu prsa, především správnému provádění pohybů dolních končetin. Děti si jednotlivé pohyby osvojovaly hravou formou za doprovodu známé písně „Žába leze do bezu“, která jim pomáhala vnímat rytmus a koordinovat pohyby. Hudební doprovod současně přispíval k příjemné atmosféře a přirozené motivaci dětí k zapojení do připravených aktivit.

Za snahu a aktivní účast si děti v závěru lekce užily volnější vodní aktivity. S nadšením využívaly možnost skákání ze stupínků do vody a jízdy na skluzavce, při kterých si upevňovaly jistotu ve vodním prostředí a zažívaly radost z pohybu.

Lekce probíhala v pozitivní a hravé atmosféře. Z hlediska podpory wellbeingu přispěla k rozvoji pohybových dovedností, koordinace a odvahy při překonávání nových výzev. Prostor pro volnější vodní hry zároveň podpořil spontánní pohyb, radostné prožitky a pozitivní vztah dětí k plavání.

Kateřina Majtová