ZÁPIS

Název akce	Miniworkshop na téma Vodní chvíle pohody
Typ výstupu	Wellbeing pro děti a žáky
Lektor	Mgr. Michaela Gondeková
Datum a čas konání (od - do)	23.10.2026
Místo konání	Plavecký bazén Postoloprty, B. Němcové 335, 439 42 Postoloprty

V rámci KA Wellbeing pro děti a žáky proběhla třetí lekce předplaveckého výcviku pro děti z MŠ Liběšice. Lekce byla zaměřena na rozvoj základních dechových dovedností důležitých pro další osvojování plaveckých návyků, upevňování jistoty ve vodním prostředí a podporu pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám ve vodě.

V úvodu si děti připomněly pravidla bezpečného chování u bazénu a následně se zapojily do jednoduchých dechových her u vodní hladiny. Podle ukázky instruktora foukaly na hladinu, pozorovaly pohyb vody a postupně zkoušely ponořit ústa do vody a vytvářet bublinky. Prostřednictvím hravých činností se seznamovaly s rozdílem mezi nádechem nad hladinou a výdechem do vody.

Při opakování dechových cvičení děti procvičovaly vědomé ovládání dechu, soustředění a schopnost napodobovat předvedené činnosti. Učily se provádět výdech klidně, postupně a bez spěchu, vždy s ohledem na své individuální možnosti a dosavadní zkušenosti. Důraz byl kladen na dobrovolné zapojení, povzbuzování při jednotlivých pokusech a respektování individuálního tempa každého dítěte.

Součástí lekce bylo také vedení dětí k respektování pokynů instruktora, vzájemné ohleduplnosti a schopnosti vyjádřit potřebu pomoci nebo odpočinku.

Z hlediska podpory wellbeingu lekce přispěla k posilování sebedůvěry, soustředění a pocitu bezpečí při pobytu ve vodě. Hravá forma dechových cvičení umožňovala dětem překonávat případné obavy, získávat nové zkušenosti a prožívat radost z vlastních pokroků. Získané dovednosti zároveň vytvořily další základ pro pokračování předplaveckého výcviku a postupné osvojování plaveckých návyků.

Michela Gondeková