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)	6.11.2026 8:30 – 10:00
Místo konání	Plavecký bazén Postoloprty, B. Němcové 335, 439 42 Postoloprty

Rozcvička na suchu je zahájena veselou písničkou, která děti motivuje k zapojení do společných pohybových aktivit a navozuje příjemnou atmosféru. Za doprovodu zpěvu a pohybových básniček děti napodobují různé pohyby, například skáčou jako žabky nebo krouží rukama jako větrné mlýny. Prostřednictvím těchto hravých činností dochází k přirozenému protažení a zahřátí celého těla, rozvoji pohybové koordinace a přípravě na následné aktivity ve vodním prostředí. Pohybová část zároveň přispívá k odbourávání případné nejistoty před vstupem do bazénu a podporuje pozitivní naladění dětí.

V bazénu se děti zapojují do aktivit zaměřených na rozvoj základních předplaveckých dovedností. Sbírají plovoucí hračky z vodní hladiny a s využitím barevných pěnových pomůcek procvičují pohyby dolních končetin a kopání nohama. Součástí programu jsou také dechové hry, při kterých děti foukají do vody a vytvářejí bublinky. Tímto způsobem si postupně zvykají na kontakt vody s obličejem, osvojují si základy správného dýchání a získávají větší jistotu při pobytu ve vodě. Jednotlivé činnosti jsou vedeny hravou formou, která podporuje přirozenou motivaci, aktivní zapojení a radost z pohybu.

Závěrečná část lekce je věnována saunování, které dětem poskytuje prostor pro prohřátí organismu, odpočinek a celkové zklidnění po pohybových aktivitách. Střídání aktivního pohybu a následné relaxace přispívá k podpoře fyzické i psychické pohody dětí a naplňuje zaměření KA Wellbeing na vytváření pozitivních pohybových a odpočinkových návyků.

Kateřina Majtová