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

V rámci KA Wellbeing pro děti a žáky proběhla čtvrtá lekce předplaveckého výcviku. Výuky se kromě dětí ze ZŠ a MŠ Liběšice účastnily také děti z MŠ Holedeč, které skupinu při této lekci rozšířily. Lekce byla zaměřena na postupné získávání jistoty při kontaktu obličeje s vodou, upevňování dechových dovedností a rozvoj orientace ve vodním prostředí. Aktivity podporovaly také sebedůvěru dětí, překonávání případných obav a vytváření pozitivního vztahu k pohybu ve vodě.

V úvodu lekce děti navázaly na zkušenosti z předchozích setkání a prostřednictvím jednoduchých her si opakovaly výdech ústy do vody a vytváření bublinek. Pod vedením lektorky si nejprve omývaly obličej a následně podle své individuální připravenosti zkoušely krátké ponoření jeho části nebo celého obličeje. Součástí činností bylo také procvičování správného střídání nádechu nad hladinou a výdechu do vody. Jednotlivé postupy byly dětem názorně předváděny a podle potřeby doprovázeny podporou dospělého.

Prostřednictvím herních aktivit děti rozvíjely orientaci u vodní hladiny, vědomé ovládání dechu a schopnost reagovat na jednoduché pokyny. Současně se učily respektovat prostor ostatních, vyjádřit potřebu pomoci nebo přestávky a vnímat vlastní možnosti při překonávání nových výzev. Důraz byl kladen na dobrovolné zapojení, individuální tempo a ocenění každého pokusu, bez nucení dětí k ponořování obličeje.

Lekce probíhala v bezpečné a podporující atmosféře. Z hlediska podpory wellbeingu přispěla zejména k posilování pocitu bezpečí, sebedůvěry a samostatnosti při zvládání nových situací. Respektování individuálních potřeb a pozitivní motivace umožňovaly dětem získávat nové zkušenosti bez zbytečného stresu a prožívat radost z vlastních pokroků. Osvojené dovednosti zároveň vytvořily další předpoklady pro postupné zvládání náročnějších předplaveckých aktivit.

Michela Gondeková