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)	13.11.2026 8:30 – 10:00
Místo konání	Plavecký bazén Postoloprty, B. Němcové 335, 439 42 Postoloprty

Pátá lekce plaveckého kurzu byla zahájena společnou rozcvičkou na suchu, během které si děti prostřednictvím jednoduchých pohybových cviků důkladně protáhly celé tělo a připravily se na následné aktivity ve vodě. Součástí úvodní části byla také zábavná pohybová hra, která děti motivovala ke společnému zapojení a navodila příjemnou atmosféru před zahájením plaveckého výcviku. Před vstupem do bazénu si děti společně zopakovaly základní pravidla bezpečného chování. Připomněly si, že v okolí bazénu neběháme, je důležité respektovat pokyny lektorů a do vody vstupovat vždy pomalu a opatrně.

V bazénu následovaly různorodé pohybové a plavecké aktivity zaměřené na rozvoj již získaných dovedností i osvojování nových pohybových návyků. Děti se seznamovaly se základy plaveckého způsobu prsa, kterému se hravou formou říká „žabka“, a procvičovaly správné dýchání prostřednictvím foukání bublinek do vody. Jednotlivé činnosti jim umožňovaly upevňovat dosavadní zkušenosti, získávat větší jistotu při pohybu ve vodě a ověřovat si vlastní schopnosti.

Pro zpestření programu byly zařazeny také zábavné vodní aktivity. Děti si užily jízdu na vodní skluzavce a zapojily se do závodů s pěnovými žížalami, při kterých měly možnost využít a předvést své dosavadní plavecké dovednosti. Tyto činnosti přinášely dětem radost z pohybu, podporovaly jejich motivaci a vytvářely prostor pro společné pozitivní zážitky.

Závěr lekce patřil saunování, během kterého se děti příjemně prohřály a odpočinuly si po absolvovaných pohybových aktivitách. Střídání plaveckého výcviku, zábavných vodních her a následného odpočinku přispělo k příjemnému zakončení celé lekce.

Kateřina Majtová