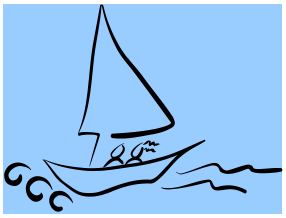
Mateřská škola Vsetín, Trávníky 1218

Nadstandardní aktivita:

„ Plaváček “

…aneb na vodě se udržíme, ve vodě si užijeme …

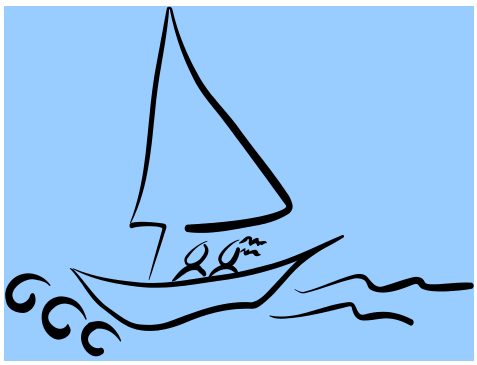


Součástí vzdělávání dětí v MŠ Vsetín, Trávníky 1218 je také rozvoj všestranných pohybových dovedností. A k tomu samozřejmě patří i ovládání pohybového aparátu ve vodě a získávání sebejistoty, odvahy, cílevědomosti, samostatnosti a otužování těla. A jak praví staré přísloví: *„**V zdravém těle zdravý duch*** „ … snaží se jej naše mateřská škola naplňovat beze zbytku.

Cílem našeho snažení a této nadstandardní aktivity je položit u dětí základy kladného vztahu k vodě, osvojit si základy plaveckých dovedností a schopností přiměřených věku a vytvořit základy zdravého životního stylu.

Co vše se děti v plaveckém výcviku organizovaném naší MŠ naučí?

Tyto činnosti, dovednosti a schopnosti:

- orientace v novém prostředí, upevňování návyků sebeobsluhy při převlékání a ukládání věcí na určité místo
- upevňování hygienických návyků – sprchování, otužování
- upevňování a dodržování pravidel bezpečného chování při plaveckém výcviku
- seznamování s vodou – brouzdání, osmělování, stříkání, sprchování pod proudem vody, poskoky ve vodě
- chůze ve vázaném útvaru s nadlehčovací pomůckou „točíme kolečko“
- poskoky na nadlehčovacím pásu
- osmělování obličeje – podlézání pod nadlehčovací pomůckou
- skluz na klouzačce do vody (po zadečku, po bříšku)
- podlézání kruhu „Kdo dřív“
- skoky do vody z výšky do kruhu
- chůze a poskoky po dnu ve vysoké vodě
- hry s plovacím pásem „Na koníčky“
- potápění pod vodou – plavání pod kruhem, nadlehčovacím pásem
- potápění pod vodou – lovení rybek, kytiček,…ze dna bazénu
- běh po plovoucích pásech – skoky do vody
- hry pod stříkající fontánkou
- skoky do vody s nadlehčovacími rukávky
- skoky do hluboké vody s rukávky

- skoky do hluboké vody bez rukávků
- skoky do vody s plovací deskou
- plavání s nadlehčovací deskou přes délku bazénu
- hry dle zájmu dětí pod stříkajícím hříbkem
- plavání s nadlehčovací deskou před sebou, kopání nohama
- plavání s nadlehčovací deskou pod hlavičkou, kopání nohama
- plavání s nadlehčovacím pásem a deskou v hluboké vodě
- plavání s nadlehčovacím pásem a deskou se skokem do vody na délku bazénu
- splývání ve vodě s nadlehčovací deskou
- splývání ve vodě bez nadlehčovací desky
- splývání na znak s deskou, bez desky
- kopání ve vodě, dýchání do vody
- skoky do vody z můstku (z kostek a z břehu)
- přebíhání nadlehčovacích podložek se skokem do vody
- kotoul vpřed do vody
- kotoul vzad do vody
- vytahování- „lovení“ a určování barevných písmen z povrchu bazénu
- jízda na tobogánu….