

PROJEKT : PREDPLAVECKÁ PRÍPRAVA DETÍ MATERSKEJ ŠKOLY



Materská škola sv. Vincenta de Paul, Saratovská 87, Levice



Projekt PREDPLAVECKÁ PRÍPRAVA DETÍ MATERSKEJ ŠKOLY

Plávanie ako šport, pozitívne ovplyvňuje psychiku človeka, imunitu, rozvoj vôľových vlastností, cieľavedomosť, sebavedomie, učí prekonávať únavu, stres a iné faktory. Z tohto hľadiska má plávanie pre deti veľký význam.

Pozitívne pôsobenie na organizmus:

- Rozvoj svalstva
- Činnosť vnútorných orgánov
- Kladný vplyv na dýchací, obehový systém, srdce
- Odľahčeniu končatín, relax chrbtového svalstva
- Pôsobí na termoregulačné mechanizmy

Podmienky:

- Voda zdravotne nezávadná
- Najvhodnejšia teplota vody 25°-27° C
- Plávanie osvojovať najprv v podobe hier
- Príprava by mala prebiehať pod dohľadom trénera prípadne certifikovaného inštruktora

Deti počas predplaveckej prípravy budú pod dohľadom učiteliek MŠ a kvalifikovaných učiteľov so špecializáciou na TV. (Mgr. Tomáš Krištof, Mgr. Vierka Kováčiková)

Predplavecká príprava ako socializačný činiteľ

- Vzájomnou interakciou vytvoríme u detí sociálny kontakt
- Vytvoríme u detí návyk príjemného trávenia času
- Najjednoduchšími hrami vo vodnom prostredí vytvoríme adaptáciu na vodu
- Podporou fyzickej aktivity pri hrách vo vodnom prostredí s osvojením si základných zručností v danej oblasti budeme naplňovať zámerný Národného akčného plánu v prevencii obezity a to v prioritě: zvýšiť pravidelnú účasť detí pri športe, alebo iných fyzických aktivitách

Projekt je v súlade so štátnym
vzdelávacím programom, ako i s
Národným akčným plánom v
prevencii obezity.

Realizovaný je na základe
informovaného súhlasu zákonných
zástupcov detí.

Ciele projektu:

- Prebudiť v deťoch radosť z nového druhu športovania
- Hravou a nenásilnou formou umožniť deťom spôsob otužovania vodou
- Motivovať deti k samostatnému pohybovému prejavu vo vode
- Minimalizovať nedôveru a strach z vody
- Podporovať radostné pocity z úspešnosti
- Vytvárať sociálny kontakt vo vodnom prostredí

Veková kategória:

I. Deti 2-3 ročné – trieda Mravčky

II. Deti 3-4 ročné - trieda Lienky

Deti 3-4 ročné - trieda Žabky

III. Deti 4-5 ročné – trieda Rybičky

IV. Deti 4-6 ročné – trieda Motýliky

V. Deti 5-6 ročné – trieda Včielky

Miesto konania:

Krytá plaváreň- Levice, Podjavorinskej 3, Levice

Preprava:

Preprava bude zabezpečená spoločnosťou Arriva Slovakia a.s., Považská 2, Nové Zámky

Časová dotácia:

Športová aktivita bude realizovaná každý piatok s výnimkou sviatkov a školských prázdnin, v čase od 9.15 – 10.15 hod. vrátane prípravy pre vstup do bazéna.

Materiálne zabezpečenie:

Zákonný zástupca dieťaťa zabezpečí plaveckú výstroj (prezuvky, plavky, plaveckú čiapku, uterák) ako i pitný režim.

Materská škola zabezpečí doprovod dieťaťa, trénera, prepravu, pomôcky.

Poplatky:

Odsúhlasením rodičovskej rady na stretnutí v 8/2018 rodičia rozhodli o platbe za predplaveckú prípravu 4€, v ktorej je zahrnutá preprava, vstup do plaveckého bazéna a príspevok na nákup pomôcok.

Bezpečnosť počas prípravy:

- Deti sú pred prípravou oboznámené s pravidlami bezpečnosti pri prezliekaní v šatniach, sprchovaní, návštevy toaliet – vždy za prítomnosti učiteliek.
- Deti sú zoznámené na začiatku prípravy s trénermi plávania.
- Učitelia prípravy sú oboznámení na začiatku prípravy so zdravotným stavom všetkých účastníkov a s možnými zdravotnými problémami podľa zoznamu detí podpísaného rodičmi.
- Zásadou prípravy je deti motivovať tak, aby všetko chceli vyskúšať sami. Do žiadnych činností nebudú nútené a celá príprava bude prebiehať hravou formou.

Plavecké pomôcky:



Plavecké dosky



Plavecké žinenky modifikované



Plavecké žinenky



Nadlahčovací pás



Aqua válce



Loptičky



Pomôcky na hranie



Potápacie tyčky

Plán práce:

Plán práce je stanovený pre všetky vekové kategórie detí MŠ. Tréner prípravy na základe vlastného uváženia a miery zvládnutia prispôsobuje aktivity plánu práce daným schopnostiam detí počas každej hodiny predplaveckej prípravy.

Názov tematického celku	Obsah
<p data-bbox="596 539 1072 646">Predplavecká príprava „ Bojazlivé Slniečka“</p>	Zoznámenie s vodným prostredím
	Rozvírenie hladiny
	Chôdza
	Lezenie vo vode
	Fúkanie do vody
	Ponáranie tváre do vody
	Ponáranie hlavy do vody
	Hry na dýchanie
	Výdych do vody
	Cviky dolných končatín
	Obmeny chôdze a lezenia

Názov tematického celku	Obsah
<p data-bbox="606 596 1059 696">Predplavecká príprava „Smelé Slniečka“</p>	Ponáranie sa do vody
	Hry na splývanie a dýchanie
	Lovenie predmetov+ dýchanie
	Nácvik splývania
	Orientácia vo vode
	Splývanie s dýchaním a pomôckami
	Nácvik dolných končatín s dýchaním+ doska
	Nácvik dolných končatín s dýchaním - dosky
	Nácvik paží
	Spájanie nácviku dolných končatín a paží s dýchaním s dopomocou

Cvičebná jednotka	Opis
Úvodná časť	Nástup
Prípravná časť	Rozcvičenie na suchu Hry a cvičenia v plytkej vode
Hlavná časť	Zameraná na predplaveckú prípravu na základe schopností detí „Bojazlivé Slniečka“ „Smelé Slniečka“
Záverečná časť	Zhodnotenie cvičebnej jednotky pochvala, povzbudenie

Literatúra

BENCE, M., MERICA, M., HLAVATÝ, R., Plávanie, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici 2005

ČECHOVSKÁ, I., HOCHOVÁ, J., Plavecká výuka předškolních dětí, ČÚV

ČSTV- VS ZRTV , Praha 1989 metodický popis

HOCH, M., Učte děti plavat, Olympia 1991

JURSÍK, D., LAURENCOVÁ, S., Teória a didaktika plávania, Univerzita Komenského v Bratislave, Bratislava 1980, číslo publikácie: 85-411-80