**Plavecká škola Na Fialce**

Cílem naší plavecké školy, jsou spokojené děti, spokojené ve vodním prostředí, které je nezatěžuje, ve kterém se rády a spolehlivě pohybují. Je to dlouhá a obtížná cesta, ale dobře volenými dílčími kroky, přiměřenou zátěží, dostatečným opakováním, důsledností, trpělivostí, hrami, individuálním přístupem a určitým stupněm kamarádství se nám to daří. Učíme děti správným plaveckým návykům, učíme je mít vodu rády, učíme je respektu k vodě.

Povinná plavecká výuka se realizuje zpravidla v rámci tělesné výchovy na prvním stupni, ve 2.-3. ročníku základní školy. Plavecké dovednosti jednotlivců se velmi liší, každé dítě má jiné zázemí, každé má svůj plavecký styl, se kterým do lekcí plavání přihází. Na nás je zvolit správný postup. Na první lekci děti seznámíme s prostředím plaveckého bazénu, dáme jim pocit jistoty, že jsou v prostředí přátelském a ničím je nelimitujícím. Seznámíme je s lektory, s programem první lekce, vysvětlíme, co je čeká. Seznámíme je s hygienickými i bezpečnostními pravidly. Odpovíme na otázky.

Jak probíhá plavecká výuka? Děti se nejprve učí (opakují) základní plavecké dovednosti – splývání, výdechy do vody, vstup do vody, orientaci pod vodou. Prvním plaveckým způsobem, se kterým se seznámí, je ZNAK. Důležitá je tedy poloha na zádech. Nejen kvůli plaveckému způsobu, ale zejména i z důvodu, že poloha na zádech je sebezáchranná a je tedy životně důležité ji bezpečně zvládnout. Dále přistupujeme ke kraulu, který zvládnou dovednostně více vybavené děti. Ve skupinách, které již pokračují druhým rokem se při dobrém zvládnutí kraulu, děti seznámí i s plaveckým způsobem prsa.

Vycházíme z dlouholeté praxe a zkušeností. I my se neustále učíme, sledujeme nové trendy a nové metody. Pracujeme s dětmi z vody, jsme jim neustále na blízku a snažíme si jim dát pocit bezpečí. Přistupujeme k dětem individuálně a věnujeme se stejně těm zdatným a méně zdatným. Snažíme se neustále děti posouvat dál a dál, nenecháme je stagnovat.

 Petra Horká

 Hl. lektorka PŠ Na Fialce