

Kedy začať?

Pokiaľ je dieťaťko zdravé, môžete sa na kurz s dieťaťkom zahlásiť už od 3. mesiaca. V každom prípade sa ale poraďte s detským lekárom.

Kedy nie je plávanie vhodné ?

- akútne prechladnutie, chronické problémy s dýchacími cestami
- alergia na chlór
- problémy s **močovými cestami**
- zápalové stavy a **plesňové** ochorenia



Čo potrebujete na kurz ?

- **plavky (pre seba i pre dieťa – špeciálne do vody pokiaľ je dieťaťko ešte malé)**
- prezuvky do mokrého prostredia
- **osušku (pre seba i pre dieťa)**
- šampón, sprchový gél
- kozmetiku na a po kúpaní pre detskú pokožku

Priebeh hodiny:

1. fúkanie bublín ústami a nosom do vody
2. ponáranie hlavy s dýchaním a fúkaním
3. nácvik vznášania a splývania
4. nácvik kraulových a znakových nôh s doskou
5. ponáranie a orientácia pod vodou
6. lovenie predmetov z vody
7. skoky do vody



Veselé básničky

Kurz plávania



Skáče žaba po blate,
stúpime jej na gate, /:na
aké, na také, na zelené
strakaté:/ Žaba, žaba,
žabička, skáč mi pekne
maličká, na vodu t'a
hádžem, mocne
ako vládzem.



Ruky ruky ručičky,
máte malé prstíčky.
/:Máte malé dlane,
zatlieskame na ne.:/





Letí letí lietadlo,
keby na zem
dosadlo. /:Zatlieskali
deti, lebo na zem
letí.:/

**Pláva kačka po jazere, vo
vode si šaty perie, /:rybky
sem a rybky tam, ja vás
všetky pochytám.:/.**



**Prišiel káčer t'api t'api, do
zobáčka rybku lapil,
/:ukláňa sa krásavec, volá
kačku na tanec:/**

Tancovala líška
s **mackom, na kopčeku**
hrbol'astom, /:ako si tak



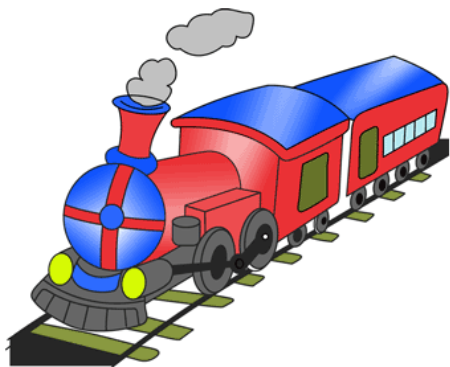
tancovali, chvosty sa im
natriasali:/'

Leze žaba po rebríku,
na'ahuje harmoniku.



:/ide to, nejde to,
necháme to na leto.:/'

**Ide ide vláčik, ide ide vlak
a my dobré deti pod'me
nasadat'.**



Pôjdeme my do Žiliny,
nakúpime zeleniny.
Pôjdeme my do Popradu,
nakúpime čokoládu.
Pôjdeme my do Bystrice,
nakúpime šošovice.

**Gul'atá som maličká,
volajú ma loptička,
/:skáčem sem a skáčem
tam, všetky deti zabávam:/**



**Vel'ká novina, priletela
bublina. /:Bublila sa
bublila, ako rástla, tak aj
praskla:/**



Odvezte sa odvezte,
auto čaká na ceste.

/:Ide kam mu šofér káže,
potom zájde do garáže:!

/:Dnes je veľká paráda,
my sa hráme na hada.:!



Hustým lesom
preliezame, cestu
chvostom zametáme.
Dnes je veľká paráda,
my sa hráme na hada.

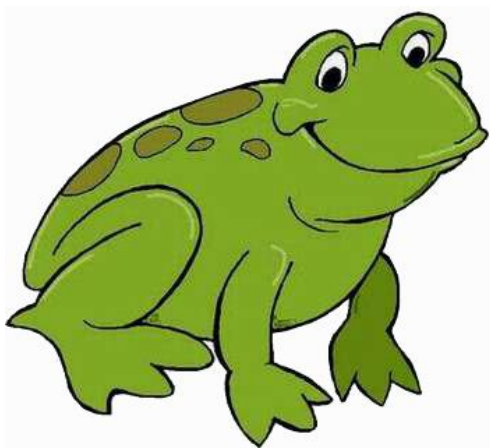


Hop, hop, hop, bol raz
jeden strop. /:A v tom
strobe bola diera pre
veľkého netopiera:/

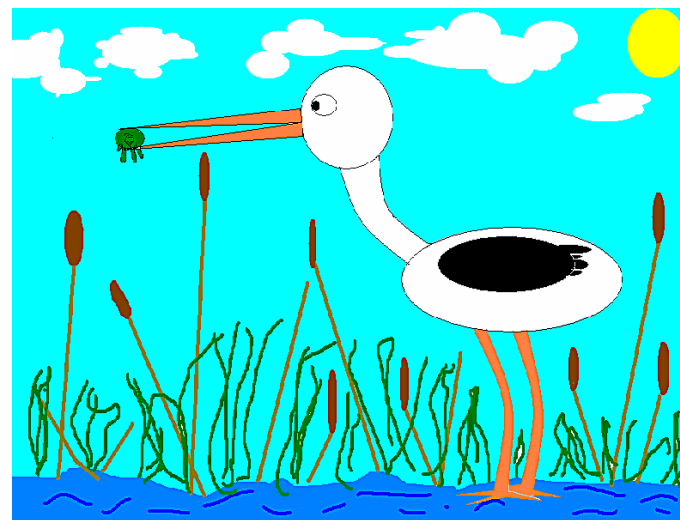
Bim bam, bim bam, bim
bam a bim bam bom,
takto zvoní zvon. Cingi
lingi, cingi lingi, takto
zvonja konvalinky.



Kvaki, kvaki, kvaki kvak,
celý deň si spievam tak,
hlavne vtedy keď dážd'
prší, že sa močiar
nevysuší, kvaki, kvaki,
kvaki kvak, z vody nemám
žiaden strach.



Chytil bocian žabku a **keď**
ju už mal, tancovať s ňou
išiel na bocianí bál.



/:Klipi klapi, klipi klapi,
klipi klapi klap, možno že
to bolo takto, možno
naopak.:/