

OBSAH

I. Teoretická časť

1. Predškolská predplavecká príprava
2. Význam plávania a jeho zdravotný vplyv na ľudský organizmus
3. Otužovanie
4. Ciele predplaveckej prípravy
5. Organizácia predplaveckej prípravy v podmienkach MŠ
6. Plavecké pomôcky

II. Praktická časť

1. Psychomotorické cvičenia a hry
2. Hry na oboznámenie s vodným prostredím
3. Hry na nácvik dýchania
4. Hry na nácvik splývania
5. Hry na orientáciu vo vode