**Program Międzynarodowego Warsztatu dla Instruktorów Pływania**

**Trzyniec, Oldřichovice 27 – Kenny Park, 1–2 sierpnia 2025**
**Temat: rozwój psychomotoryczny dziecka i jego powiązanie z nauką pływania**

**PIĄTEK 1.08.2025**

**08:00–08:30**
Przyjazd, rejestracja uczestników
– rejestracja, powitanie, przekazanie materiałów

**08:30–09:30**
Spotkanie wstępne
– przegląd programu i celów warsztatu
– przedstawienie uczestników i ich oczekiwań

**09:30–11:00**
Rozwój psychomotoryczny dziecka w 1. roku życia i jego znaczenie dla nauki pływania
– etapy rozwoju i ich respektowanie
– pozycje ryzykowne (odchylenia głowy, skręty tułowia, wyciąganie rąk do tyłu) i jak im zapobiegać

**11:00–12:30**
Od podstawowych umiejętności pływackich do pływania – logiczna kolejność
– od unoszenia się przez wydychanie powietrza do pierwszych ruchów pływackich
– dlaczego i jak uczyć najpierw rodziców
– znaczenie rodzica jako wzoru i przewodnika

**12:30–13:00**
Prawidłowe obchodzenie się z niemowlęciem w wodzie i na rękach
– aktywacja mięśni przedniej strony tułowia
– rączki z przodu, główka w przedłużeniu kręgosłupa, kontakt z rodzicem

**13:00–14:00**
**PRZERWA OBIADOWA**

**14:00–15:30**
Delikatne i skuteczne ćwiczenia zanurzania oraz wyczucia wody – podstawa sukcesu każdego pływaka
– bulgotanie, wydychanie powietrza do wody, praca z środkiem ciężkości
– pozycje na plecach, boku i brzuchu – bez przymusu i zgodnie z rozwojem
– przygotowanie do skoków – rytmizacja, wynoszenie, rotacje, kontakt pod wodą
– odczytywanie sygnałów dziecka, komunikacja i oczekiwanie na reakcję

**15:30–16:00**
**PRZYGOTOWANIE DO WEJŚCIA DO WODY**

**16:00–18:00**
**PRAKTYCZNE POKAZY W WODZIE**
– demonstracje obchodzenia się z dzieckiem, pozycjonowania, wydychania powietrza i bulgotania
– prowadzenie rodziców do bezpiecznego trzymania dziecka i empatycznej pracy
– ćwiczenie podstawowych umiejętności pływackich

**SOBOTA 2.08.2025**

**08:00–10:00**
Ruchy pływackie – teoria + bezpieczeństwo
– jak stopniowo rozwijać ruchy na sucho, przy brzegu i w wodzie
– użycie pomocy: co, kiedy i jak
– koordynacja ruchów, dodawanie oddechu, rezygnacja z pomocy
– tematy związane z bezpieczeństwem: zapobieganie utonięciu, reakcje w sytuacjach kryzysowych

**10:00–10:30**
**PRZYGOTOWANIE DO WEJŚCIA DO WODY**

**10:30–13:00**
**PRAKTYCZNE POKAZY W WODZIE**
– praca z dziećmi i rodzicami w wodzie
– rozwijanie umiejętności w kolejnych etapach
– delikatne podejście, wsparcie, motywacja

**13:00–14:00**
**PRZERWA OBIADOWA**

**14:00–15:30**
Efektywne wykorzystanie pomocy w praktyce
– pomoce jako środek wspierający równowagę, siłę, koordynację ruchową i relację rodzic–dziecko
– jak nie odchodzić przez nie od celu nauki

**15:30–17:00**
Podsumowanie: jak krok po kroku prowadzić lekcje pływania od narodzin
– praktyczna struktura lekcji według wieku i etapu rozwoju
– zasady bezpiecznego i szanującego podejścia
– przestrzeń na pytania, dzielenie się i konkretne sytuacje z praktyki

**17:00–18:00**
Zakończenie warsztatu i wręczenie certyfikatów
– podsumowanie, informacja zwrotna, uroczyste zakończenie
– wręczenie certyfikatów