**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