

SPIS TREŚCI

MALI BOHATEROWIE	6
OSOBY ZAANGAŻOWANE PRZY TWORZENIU KSIĄŻKI	8
WSTĘP	II

1. DZIECKO W WODZIE 14

DZIECKO PLYWA - DLACZEGO JEST TO NATURALNA KOŁEJ RZECZY?	15
DLACZEGO WARTO PLYWAĆ?	16

2. IDZIEMY NA BASEN! CO NALEŻY ZROBIĆ/WIEDZIEĆ PRZED PIERWSZĄ WIZYTĄ? 20

WIZYTA U LEKARZA	22
KIEDY IŚĆ NA BASEN?	24
JAK WYBRAĆ SZKOŁĘ PLYWANIA I BASEN?	26
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ W DOMU DO WIZYTY NA BASENIE?	28
CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ IDĄC NA BASEN?	30
LISTA RZECZY NA BASEN	33
PIERWSZA WIZYTA NA BASENIE	34

3. ĆWICZENIA W WANNIE 36

4. BEZPIECZEŃSTWO 62

5. W KOŃCU NA BASENIE! 72

WCHODZENIE DO BASENU 73

SPOSOBY TRZYMANIA DZIECKA W BASENIE 78

PRZYGOTOWANIE DZIECKA
DO WEJŚCIA DO WODY 80

CHWYTY I ĆWICZENIA DZIECKA
BĘDĄCEGO NA BRZUCHU 82

kielich

dziecko na brzuchu przełożone przez bark dorosłego

ukośnie (ką 45°)

chwyt pod klatką piersiową (tzw. „karuzela”)

wyspa

na zgiętym łokciu

leżenie na dłoniach rodzica - „taca kelnera”

trzymanie „koszyk”

stymulacja rąk - „kraul”

stymulacja rąk - sięganie po zabawki

stymulacja rąk - chłapanie

stymulacja nóg

moczenie raz jednego raz drugiego policzka

bąbelki

CHWYTY I ĆWICZENIA NA PLECACH 112

policzek do policzka
na plecach - za barki „holowanie”
stymulacja rąk - wyciąganie rąk do zabawki
stymulacja nóg
leżenie na wodzie

KOMBINACJE 124

przejście z brzucha na plecy, z pleców na brzuch

SKOKI DO WODY I NURKI 126

skok do wody z pozycji siedzącej z przejściem
w chwyt „kielich”
skok do wody - ręka rodzica pod klatką piersiową
skok na otwarte dłonie
skoki na stojąco
nurek

ĆWICZENIA PRZY BRZEGU 142

sprężynka
podpływanie do brzegu
wychodzenie z wody
machanie nogami przy brzegu
siedzenie na brzegu i machanie nogami