

## Úszás az óvodában

A gyermekeknek első feladatként a vizet, mint új közeget kell megismerniük, megszokniuk, megszeretniük. Elsődleges cél annak elérése, hogy a vízben ugyanolyan otthonosan mozogjanak, ugyanolyan jól érezzék magukat, mint a szárazföldön. Az úszástanulás alapja a víz szeretete. Fontos, hogy a gyermekek megismerkedjenek a vízzel, abba szívesen belemenjenek, megszokják, hogy víz megy a szemükbe, megszokják a fröcskölést, merjenek lebukni a víz alá, merjenek beleugrani, játszanak, labdázanak. Ez egy alkalmazkodási folyamat. Olyan új tulajdonságok és jellegzetességek megismerésére, olyan tapasztalatszerzésre tesznek szert, amelyekkel eddig nem találkoztak. Új mozgáshelyzeteket szoknak meg, pl. a szárazföldi mozgásra nem jellemző hason és háton fekvő helyzetet, új egyensúlyviszonyokat. Érzelmi szempontból is fontos a vízhez szoktatás. A kisgyermekek elszakadnak megszokott környezetüktől és új szituációba kerülnek, szokatlan feladatokat kapnak, jelentős mértékben fejlődik feladattudatuk. Ahhoz, hogy később elsajátítsák a gyermekek a mozgáselemeket, technikákat, kar- és lábmunkát, kiemelten fontos a vízhez szoktatás, a fokozatosság elvének betartásával, mely alapja az úszó oktatók-nevelők munkájának. A gyermekek megismerik a víz minden tulajdonságát, megtanulnak alkalmazkodni a víz törvényszerűségeihez.

