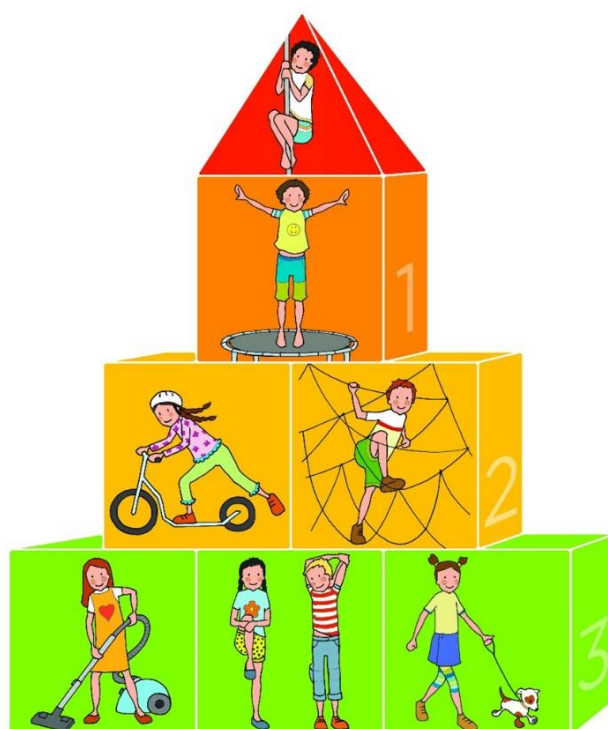


Aktivní mateřská škola

Rozvoj pohybové pregramotnosti dětí v MŠ Korálek



Zpracovala: Vladimíra Jurigová, MBA

Obsah

1. Proč dítě potřebuje pohyb?
2. Sezení a sedavý způsob života
3. Principy zařazování pohybových aktivit v režimu mateřské školy
4. Intenzita pohybových aktivit
5. Podpora pohybových aktivit dětí
6. Správné držení těla
7. Rozvoj motoriky a učení
8. Rozvoj zdatnosti
9. Aktivní mateřská škola Korálek

Proč dítě potřebuje pohyb?

Přestože pohyb patří mezi základní potřeby, jeho nedostatek nepocítujeme tak intenzivně jako nedostatek potravy či tekutin (hlad, žízeň). Nedostatek pohybu se projevuje na aktuálním psychickém a fyzickém stavu (poruchy usínání a nekvalitní spánek, špatná nálada, poruchy soustředěnosti, úzkostné stavy, bolesti zad, hlavy, špatné držení těla, ...).

Dlouhodobý nedostatek pohybu je přímo spojován s rozvojem civilizačních chorob, které výrazně snižují kvalitu života (cukrovka, obezita, vysoký krevní tlak), ale je i příčinou psychických poruch a nemocí (úzkosti, deprese, poruchy sebehodnocení, ...).

Pohybová činnost předškolních dětí je pro správný vývoj a funkce lidských orgánů nepostradatelná a nenahraditelná.

Pohyb podporuje adekvátní rozvoj mentálních funkcí a řada studií naznačuje silnou spojitost mezi nedostatkem pohybu a např. řečových poruch nebo poruch chování.

Obezitu a obézní dítě dovedeme rozpoznat, ale děti s nedostatkem spánku, úzkostmi, sociální izolací již málokdy.

A právě aktivní pohybový režim může řadu problémů zmírnit či odstranit

Pohybový režim dětí

Pohybový režim je součtem všech pohybových aktivit během dne. Pohybové aktivity tak mohou být v týdnu nerovnoměrně rozloženy.

Aktuální materiály Světové zdravotnické organizace (WHO) prezentují standardy pro děti do 4 let věku pro:

- Pohybové aktivity
- Sezení a sedavý způsob života
- Kvalitní spánek

Děti 2leté

Pohybové aktivity

Strávit nejméně 180 minut různým typem pohybových aktivit různou intenzitou zatížení, více je lépe.

Sezení a sedavý způsob života

U dvouletých dětí nesedět více než jednu hodinu najednou, v každé hodině, kdy dítě nespí, zařazovat pohybové aktivity. Dávat pozor, aby dítě např. nesledovalo obrazovku déle než jednu hodinu najednou, ale kratší pořady, mezi které je vhodné doplnit aktivní přestávky. Méně sezení je lépe.

Kvalitní spánek

11–14 hodin kvalitního spánku denně.

Děti 3–4 roky

Pohybové aktivity

Strávit nejméně 180 minut různým typem pohybových aktivit různou intenzitou zatížení, z čehož nejméně 60 minut střední a vysokou intenzitou, více je lépe.

Sezení a sedavý způsob života

Nesedět více než jednu hodinu najednou, v každé hodině, kdy dítě nespí, zařazovat pohybové aktivity. Méně sezení je lépe.

Kvalitní spánek

10–13 hodin kvalitního spánku denně

Principy zařazování pohybových aktivit v režimu mateřské školy

Principy v pedagogickém působení v předškolním vzdělávání nejsnáze aplikujeme, pokud dodržíme jednoduché pravidlo 60+60 pro děti s celodenním pobytem.

Při celodenním pobytu dětí ve školce tak vytvoříme podmínky pro:

- 60 minut spontánních neřízených pohybových aktivit (chůze, hra na zahradě, hry v parku, hry na dětském hřišti, ...);
- 60 minut cílených organizovaných aktivit určených zejména k rozvoji pohybových dovedností, kondice a správného držení těla.

Aktivity rozdělujeme do kratších celků (15–20 minut). Aktivity tak mohou plnit roli relaxační (spontánní aktivity) nebo vzdělávací (řízené aktivity).

Podpora pohybových aktivit dětí

V dopoledním programu je vhodné zařadit nejméně 60 minut (s ohledem na počasí a roční období) a v tuto dobu je snazší zařadit větší část řízených aktivit, odpoledne doplnit rozsah na pravidlo 120 minut denně spíše spontánních aktivit.

V řízených pohybových aktivitách v předškolním vzdělávání zařazujeme zejména 3 typy pohybových aktivit, všechny by měly být zařazeny v denním režimu:

1. Zdravotní cvičení pro správné držení těla
2. Učení se novým dovednostem – rozvoj pohybové gramotnosti
3. Kondiční cvičení při vyšším zatížení pro rozvoj zdatnosti

Intenzita pohybových aktivit

Pro snazší orientaci, jaký objem a intenzita pohybových aktivit jsou pro děti ve věku do 6–7 let vhodné, byla zpracována tzv. pohybová pyramida dávek nebo porcí. Část aktivit probíhá ve volném čase dětí, část v prostředí mateřských škol. U celodenního pobytu by měla být zařazena jedna porce v každé úrovni, a to po dobu nejméně 20 minut.

Správné držení těla

Současné průzkumy potvrzují, že se počty dětí s tzv. vadným držením těla neustále zvyšují. Jednou z hlavních příčin vadného držení těla je sedavý způsob života dětí, ale i jejich nepřiměřené psychické zatížení.

Na udržení správných funkcí obou skupin svalů je nutné zařazovat jiné typy cvičení – posilování a protahování a uvolňování.

Posilování – odstraňuje problém ochablých/oslabených fyzických svalů, tedy svalů, které umožňují pohyb.

Protahování – odstraňuje problém zkrácení posturálních svalů, tedy svalů, které zajišťují fyziologicky správnou polohu těla.

Vadné držení těla vede postupně ke svalové nerovnováze. Při svalové nerovnováze je hlava předsunuta, ramena se vysunují vpřed, vyklenuje se břicho, zvětšuje se prohnutí v bedrech a mění se sklon pánve. To vede ke snižování kapacity plic a respiračním chorobám, k oslabením a nemocem páteře i ke gynekologickým problémům u dívek a žen.

V RVP PV je tato oblast vymezena jako zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení) Rozvoj motoriky a učení.

V průběhu předškolního vzdělávání dochází k obrovskému rozvoji dětské jemné motoriky (malé svalové skupiny, např. koordinace oko–ruka aj.), kterou často v běžném životě nazýváme šikovnost, i hrubé motoriky (velké svalové skupiny, např. skoky).

Ne všechny aktivity motorického rozvoje jsou součástí pohybové přípravy, řada z nich je součástí jiných aktivit, např. hudební aktivity (rytmus a pohyby těla), výtvarné aktivity (navlékání korálků, práce s tužkou, ...), hry uvnitř (stavebnice) nebo pobyt venku a na zahradě.

Jako jiné typy učení i motorické učení potřebuje velkou koncentraci pozornosti, je proto nutné dobře volit cílené aktivity a přestávky, vyhýbat se jednostranným aktivitám a délku cvičení přizpůsobit zaujetí dětí pro činnost (nepřerušovat ani nenutit).

Hra (jako způsob organizace) je přirozenou formou autoregulace zatížení a přestávky, kdy dítě samo určuje dobu zatížení, a tím dosáhneme i individuálního přístupu.

Rozvoj zdatnosti

Zdatnost obecně chápeme jako schopnost organismu odolávat vnějšímu stresu, má složku tělesnou, sociální, duševní a emocionální.

Zdatnost ve všech složkách, která odolává vnějšímu stresu, je pak předpokladem well-beingu, tedy osobní pohody.

Zdatnost v oblasti vzdělávání je vázána na zdraví.

V oblasti vzdělávání rozvíjíme především zdravotně orientovanou zdatnost, která má tyto složky:

1. Aerobní zdatnost (schopnost vykonávat činnost po určitou dobu střední a vysokou intenzitou)
2. Svalová zdatnost (maximální svalová síla, svalová vytrvalost)
3. Flexibilita (pohyblivost)
4. Složení těla (Body Mass Index) a jeho změny, tato složka pak úzce souvisí i s výživou

Pohybový režim dětí v mateřských školách je součástí denního programu. Bez ohledu na roční období i počasí by každý den měla část aktivit probíhat venku.

Děti v současném hyperkinetickém stylu mají zpravidla málo pohybových aktivit, doporučováno je 180 minut a více denně. Zároveň by dítě nemělo v průběhu dne sedět déle než 1 hodinu najednou a kvalitně spát více než 11 hodin denně.

Do režimu mateřské školy tak doporučujeme zařadit v dopoledním programu alespoň 60 minut pohybových aktivit, pro děti s celodenním pobytem pak 120 minut.

Řada pohybových aktivit probíhá spontánním způsobem (dítě si vybírá aktivitu např. na hřišti, zahradě), některé jsou a musí být cíleně organizované (držení těla, grafomotorika, zdatnost a další), jejich součástí je zpravidla i diagnostika.

(zdroj: ČŠI AKTIVNÍ ŠKOLA – Podpora pohybových aktivit dětí a žáků)

Aktivní mateřská škola

Naše škola je v síti škola podporujících zdraví v ČR
ŠVP: Kurikulum školy podporující zdraví

Průběžně zvyšujeme kvalitu pohybové pregramotnosti dětí v MŠ.

Vytváříme organizační podmínky pro formování pohybového režimu dětí v MŠ.



Rozvíjíme péči o vlastní zdraví už u předškolních dětí v tématech Výživa, Pohyb, Psychická pohoda a Životní prostředí.

Standard Zdravá abeceda

- kompetence dětí (mají stoupající strukturu směrem k samostatnosti)
- rozložení důrazu na instituce a role (dítě, rodina, učitel, škola)
- rozložení domén životního stylu (pohyb, výživa, vnitřní pohoda, zdravé prostředí)

DÍTĚ

Zdravý pohyb

- Dítě si má být vědomo, že se pohybem sílí a rozvíjí jeho tělo i mysl
- Dítě má samo umět střídat různé pestré pohybové činnosti, využívat nabídnutý prostor i pomůcky
- Dítě se má podílet na rozhodování o skladbě pohybových aktivit ve škole i s rodinou
- S podporou dospělého má dítě umět dlouhodobě sledovat jak roste, je zdatnější a zvládá nové dovednosti

Zdravá výživa

- Dokáže umět vysvětlit rozdíl mezi surovinou a potravinou u konkrétních jídel
- Dítě má umět pojmenovat složení jídelníčku podle potravinové pyramidy
- V závislosti na jídelníčku ve školce má dítě umět vhodně doplnit osobní (rodinný) jídelníček
- Dítě se má často podílet na plánování jídelníčku a přípravě jídla ve školce a nebo rodině

Vnitřní pohoda

- Dítě se má samo umět orientovat se v programu dne a týdne
- Dítě má umět vyjádřit, jak se cítí, požádat o podporu a pomoc, vyjádřit souhlas či nesouhlas
- Dítě má umět vědomě si vybrat kamarády a situace, které prožívá s druhými
- Dítě se má podílet na tvorbě pravidel podporujících fyzické zdraví a vnitřní pohodu

Zdravé prostředí

- Dítě má umět dodržovat základní hygienické a bezpečnostní návyky
- Dítě má umět přizpůsobit své chování prostředí, ve kterém se nachází
- Dítě má samostatně vyhledávat podnětné prostředí a kontakt s přírodou
- Dítě si má být vědomo důsledků svých činů v koloběhu života

RODINA

Zdravý pohyb

- I v rodině má dítě mít dostatek pohybu, na hřišti, v přírodě i při úklidu doma
- Rodiče si mohou s dětmi sami dobře zacvičit
- Rodina má zajistit nejméně hodinu spontánního a hodinu řízeného pohybu dítěte denně
- Rodiče by měli ujít denně alespoň 4 kilometry pěšky

Zdravá Výživa

- V rodinách mají děti pomáhat při nákupu i vaření a samostatně si připravovat svačiny
- Rodina má dodržovat režim 5 jídel denně, mezi nimi se nejí ani pochutiny
- Rodina má postupně zvyšovat pestrost jídelníčku (nové chuti a potraviny)
- Rodina má dítěti pomáhat sledovat množství porcí, které během dne zkonsumuje

Vnitřní Pohoda

- Rodina má nabízet dítěti možnost volby v rámci oblasti odpovědnosti, kterou postupně rozšiřuje
- Rodina má dodržovat pravidelný režim dne a týdne a společně s dítětem plánujeme volnočasové aktivity
- Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojení jeho rodiče
- Rodina má “opatrně riskovat” zkoušet, co dítě zvládne, a kontrolovaně rozšiřovat jeho hranic

Zdravé prostředí

- Rodina se má vymezovat vůči konzumnímu životnímu stylu
- Rodina má zajistit, aby se dítě dostávalo do nových prostředí, kde se může něco naučit
- Rodiče mají děti učit bezpečnému chování, ale nestrašit je
- Rodina má při výchově spolupracovat především s pediatrem, učiteli i dalšími odborníky namísto “poradců od pískoviště” a internetových diskusí

TŘÍDA

Zdravý pohyb

- Pobyt dětí mimo zdi budovy školky by měl být zajištěn každý den
- Děti se mají dostat k intenzivnímu pohybu ve škole min. 3x v týdnu
- Pokroky v dovednostech a v tělesné zdatnosti jednotlivých dětí mají být ve škole vždy oceněny
- V rámci podpory pohybu všech dětí ve škole je nutné je připravovat na dočasný neúspěch (jich samotných nebo ostatních dětí)

Zdravá výživa

- Základem pitného režimu ve škole jsou neslazené a neochucované tekutiny
- Učitelé jedí společně s dětmi (svačiny a nebo obědy)
- Děti si mají ve škole vědomě určovat velikost porcí jídel
- Za dobrý výkon dítě nemá ve škole dostávat ocenění ve formě pochutiny

Vnitřní pohoda

- Pravidlům ve škole mají být formulována ve tvaru „co se stane, když...“
- Individuální předpoklady jednotlivých dětí jsou ve škole zohledněny i při skupinové práci
- Individuální pokrok jednotlivých dětí nemá být ve škole hodnocen srovnáváním s ostatními
- Možnost svobodné volby dětí v rámci pravidel ve škole má být uplatňována co nejčastěji

Zdravé prostředí

- Praktické činnosti se odehrávají v reálném prostředí, “Učíme se z věcí, ne o věcech”
- Zásady bezpečnosti mají být pro všechny dobře zdůvodněné a srozumitelné
- V přístupu k odpadu se má postupovat v krocích a) Omez spotřebu – b) Znovu použij – c) Recykluj
- Pátání po původu potravin a jejich zpracování má být podstatnou součástí výuky

ŠKOLA

Zdravý pohyb

- Ve škole je dětem k dispozici prostor pro spontánní pohybovou aktivitu uvnitř i venku
- Řízené a klidové činnosti učitelé předělují a prokládají pohybem
- Učitelé aktivně podporují pohyb každého (!) dítěte a každého učí novým dovednostem
- Učitelé jsou sami ve škole pohybově aktivní

Zdravá výživa

- Komunikace o jídle je součástí školní kultury, je to vítané téma pro hovory učitelů i dětí
- Ve škole má být omezena konzumace sycených (slazených) nápojů
- Pokud nemají závažnou překážku, ve školní jídelně se mají všechny stravovat všechny děti
- Je zveřejněn školní jídelníček, protože pak může být vhodně doplňován v rodinách

Vnitřní pohoda

- Škola má z důvodu zajištění pohody dětí právo ptát rodičů, zda dítě přichází nasnídané.
- Ve škole je jasně vymezený a dostatečný čas a upravený prostor pro konzumaci svačiny a oběda
- Problematika životního stylu konkrétních rodin dětí je součástí komunikace ve škole
- Prevence nadváhy a obezity je vnímána jako společná věc dětí i dospělých a příležitost pro jejich spolupráci.

Zdravé prostředí

- Škola musí bedlivě zvažovat, které reklamní sdělení a výrobky vpustí do svých prostor
- Škola má podporovat pěší dostupnost a využívání kol a koloběžek
- Děti mají mít možnost sledovat ve školním areálu (zahrada, pozemky) původ surovin a jejich cestu na talíř

Hry našich babiček

Skákání gumy - skákání vede k rozvoji obratnosti a koordinace. Skákání také pomůže k zesílení nohou.

Školka s míčem pro předškoláky - hraní s míčem podporuje rozvoj obratnosti a koordinace a to zejména rukou.

Školka s lanem, nebo dlouhým švihadlem - hra je u dětí také velmi oblíbená a napomáhá rozvoji obratnosti, koordinace a zvyšuje sílu nohou.

Školka panák - jednoduchá oblíbená hra, pomáhá k rozvoji obratnosti, koordinace a hlavně rovnováhy.

Pobyty v přírodě - Příroda v koloběhu roku

Tematické výlety do přírody za každého počasí. Děti pod dohledem pedagogů lezou na stromy a učí se odhadovat své hranice, tak aby každou překážkou zdolaly samy jak nahoru, tak i dolů. Pohyb v přírodě a překonávání překážek a nerovností terénu pomáhá správnému vývoji motoriky, rovnováhy, koordinaci pohybu a orientaci v prostoru.

Vytváříme atraktivní, dostatečnou a dostupnou nabídku pohybových aktivit v MŠ i v zájmovém vzdělávání



DĚTI NA STARTU

Všechny děti ve věku od 3 do 7 let, cvičíme v tělocvičně partnerské ZŠ Aloisina výšina

Náš cíl: U všech dětí chceme především probudit radost z pohybu.

- základy atletiky
- základy gymnastiky
- míčové hry
- hry pro rozvoj síly, vytrvalosti, rychlosti a koordinace

Kurz „Šéf trenér“: učitelky Marie Zemanová a Martina Lank
Akreditace DVPP, č.j. MSMT-15233/2019-1

DESATERO Děti na startu

1. Nikoho neporovnáváme
2. Při cvičení, u her nikdo nevypadává – každý se vždy vrací do hry
3. Určeno pro všechny děti: šikovné – nešikovné, tlusté - hubené, talentované - netaentované
4. Spolupracujeme s trenéry ostatních sportovních odvětví
5. Vytváříme pozitivní vztah dětí ke sportu – normální je sportovat a hýbat se
6. Chceme zabránit předčasné specializaci dětí – rozvíjíme všestrannost
7. Správná životospráva – jednoduchou formou komunikace učíme děti správnému stravování
8. Učíme správnému držení těla, drobným pohybovým návykům
9. Komunikace v kolektivu, bezpečnost při sportování, používání pomůcek a nářadí
10. Poradíme s výběrem sportovní aktivity – dalším případným zařazením ve sportovním oddílu

1. ROZCVIČKA

Na začátku hodiny mají společné zahřátí. Děti se učí orientaci v prostoru, komunikaci v kolektivu a základům sportovních her. Na hodině je doporučovaný maximální počet dětí 40 na 4 trenéry. Počet dětí volíte vždy dle možností prostoru tělocvičny a počtu trenérů přítomných na hodině.

2. KRUHOVÝ TRÉNINK

Děti se rozdělí na 4 skupiny dle celkového počtu dětí. Každá skupina dětí má svého trenéra a cvičí spolu na jednotlivých stanovištích po dobu cca 7mi minut. Po uplynulé době se skupiny střídají formou kruhového tréninku, dokud nevystřídají všechny stanoviště.

Stanoviště:

ATLETIKA

GYMNASTIKA

MÍČOVÉ HRY

KOORDINACE

3. ZAKONČENÍ HODINY

Po ukončení kruhového tréninku děti opět společně cvičí na závěr, kde se společně protahují a hrají společné hry.

Zájmové pohybové aktivity pro děti ve spolupráci s rodiči a externími sportovními spolky

STARTÍK „Každé dítě si zaslouží pohybové aktivity“

Startík je všestranný sportovní kroužek pro děti předškolního věku. Má za cíl probudit v dětech zájem o pohyb a rozvíjet komplexní pohybové schopnosti a zdravý životní styl. Hlavním posláním tohoto projektu je dopřát sportovní aktivity všem dětem bez ohledu na jejich sociální a ekonomické zázemí.

Benefity Startíka:

- Posílení dětské imunity,
- zlepšení pozornosti, vnitřní motivace, flexibility těla, paměti a kognitivních funkcí,
- zvýšení kontroly nad vlastními emocemi a jejich zdravé uvolnění,
- empatie, sportovní chování,
- kladný vztah ke sportu,
- prevence obezity,
- budování vytrvalosti a cílevědomosti,
- správné držení těla; uvolnění stresu a napětí.

Podporujeme organizaci sportovních akcí a soutěží jako významných událostí školního roku

Mateřinková olympiáda

Pořadatel MŠ Korálek ve spolupráci se studenty JERGYM a SOŠPg Jeronýmova od roku 2020

Cílová skupina: předškoláci z libereckých mateřských škol (100 – 200 dětí)

Místo: areál Sport Park Liberec

Disciplíny:

- běh na 50 m
- skok do dálky
- hod do dálky
- smíšená štafeta

Doprovodný pohybový program pod vedení studentů SOŠPg.

Setkání vytváří a rozvíjí základy radosti z pohybu a uvědomění si silných stránek v oblasti pohybové pregramotnosti. Sportovní a pohybové aktivity rozvíjí u dětí motivaci, důvěru, pohybové kompetence, znalosti a pochopení být pohybově aktivní po celý život.

