

Hodina pohybu navíc *v mateřských školách v Klášterci nad Ohří*

doba trvání 01. 10. 2017 – 30. 06. 2018



Připravil:

Petr Mikeš

Spolek Hokejový klub Klášterec nad Ohří

Obsah:	Obsah a cíle projektu	str.2
	Rámcový harmonogram projektu	str.3
	Obsahové zaměření projektu	str.4
	Metodika projektu	str.5
	Organizační zajištění projektu	str.6
	Desatero zásad projektu	str.7



Obsah a cíle projektu

Vzhledem ke stále se zhoršujícímu zdravotnímu stavu našich dětí, který plyne z nedostatečného pohybu, navrhujeme zvýšit objem odborně řízeného pohybu dětem v mateřských školách. Problémy dětí potvrzuje prakticky každá studie, která se na tuto zdravotní problematiku zaměřuje. Stále se zvyšující nadváha a obezita u mladé generace generuje další nemoci, jako diabetes, kardiovaskulární nemoci, některé nádory. S tím se pojí stále se zvyšující riziko nadváhy dospělé populace, pokud jimi trpí již v dětství. Dalším problémem je špatné držení těla (páteř, postavení nohou, klenba chodidel, svalový korzet atd.), které se již stává normou. Děti jsou si také svými nekoordinovanými pohyby „nebezpeční“, své tělo nekontrolují a při každém pádu hrozí zranění.

Dlouhodobým cílem projektu je změna životního stylu, ve kterém bude mít pohyb své pevné místo, což by mělo výrazně přispět ke zvrácení negativního zdravotního vývoje naší populace ve městě. Snahou bude získání kladného vztahu k pohybu v této věkové skupině, což pozitivně ovlivní nebo předejde problémům v dalším vývoji dětí. Výstupem projektu bude praktická koncepce v mateřských školkách tak, aby byla přínosná, atraktivní, motivující a stimulující pro současnou generaci předškoláků, kteří následně v dospělosti budou pozitivně ovlivňovat své vlastní děti ve prospěch zdravého aktivního životního stylu.

Rámcový harmonogram projektu

Připravení návrhu projektu	do 30.4.2017	HC Klášterec
Připomínkování projektu	do 30.5.2017	MŠ
Zařazení do učebního programu MŠ	do 30.6.2017	MŠ
Pracovní seminář	do 15.9.2017	HC Klášterec, MŠ
Představení projektu rodičům	do 30.09.2017	HC Klášterec, MŠ
Zajištění tr. pomůcek	do 30.09.2016	HC Klášterec
Zahájení projektu	01.10.2017	HC Klášterec, MŠ
Ukončení projektu	30.06.2018	HC Klášterec, MŠ
Vyhodnocení projektu	30.07.2018	HC Klášterec, MŠ

Obsahové zaměření projektu

Vzhledem k tomu, že v této věkové kategorii je nejdůležitější všeobecná pohybová průprava, tedy rozvoj pohybových dovedností a schopností bude vytvořena jedna metodika rozvíjející základ společný pro všechny sporty.

Zaměření projektu je na provozování pohybových aktivit v mateřských školách, jejímž principy jsou hravost, radost z pohybu, pocit sounáležitosti a společného prožitku a motivace k pohybu pohybem samotným, které se v maximální míře nachází ve sportovních hrách.

Projekt bude tedy zaměřen na získávání všeobecných pohybových dovedností a schopností (obratnost, pohybová koordinace atd.) a dále na získávání základních dovedností ve sportovních hrách.

Časové rozdělení vlastního projektu

- | | |
|---|----------------|
| - Bruslení | 10, 11,12/2017 |
| - Rozvoj pohybových dovedností a schopností | 1,2/2018 |
| - Míčové hry | 3,4/2018 |
| - Kopaná | 5,6/2017 |

Do projektu budou zapojeni děti z předškolních tříd ve všech mateřských školách v Klášterci nad Ohří.

Pod vedením jednoho trenéra a 2 učitelek se budou vždy 1 h týdně věnovat sportovním aktivitám dle výše uvedeného rozpisu. V případě výuky bruslení budou na ledě vždy dva kvalifikovaní trenéři.

Výuka bruslení bude samozřejmě probíhat v areálu zimního stadionu. Pro děti, které nemají základní hokejové vybavení, máme připraveno dostatek na zapůjčení tak, aby byla zajištěna kvalitní výuka a bezpečnost.

Ostatní sportovní výuka bude probíhat v areálu mateřských škol.

Organizační zajištění

- jednatel HC
- ředitelka MŠ
- trenéři HC (kvalifikovaní trenéři s platnou trenérskou licenci)
- učitelky MŠ



Bruslení

- Seznámení s prostředím
- Seznámení s vybavením kontrola vybavení – správné utažení bruslí, kontrola dalšího vybavení
- Základy bruslení
 - základní postoj, základní krok a odraz
 - jízda v před, zastavení
 - základy obratnosti v bruslení
 - jízda v zad
 - vyjíždění oblouků
- Vše pod vedením dvou kvalifikovaných trenérů s velkým důrazem na bezpečnost.

Pohybové dovednosti a schopnosti

- Jednoduchá obratnostní cvičení.
- Jednoduchá koordinační cvičení.
- Vše bude probíhat v tělocvičnách jednotlivých MŠ pod vedením jednoho trenéra a učitelek MŠ

Míčové hry

- Základy míčových her
 - základní postoj
 - správné držení těla při házení a chytání
- Jednoduchá obratnostní a koordinační cvičení s míči.
- Jednoduchá koordinační cvičení s míči ve více členných družstvech (spolupráce)
- Vše bude probíhat v areálu jednotlivých MŠ pod vedením jednoho trenéra a učitelek MŠ

Kopaná

- Základy kopané
 - základní postoj
 - správné držení těla při práci s míčem
 - základy jednotlivých kopů
- Jednoduchá obratnostní a koordinační cvičení s míči.
- Jednoduchá koordinační cvičení s míči ve více členných družstvech (spolupráce)
- Vše bude probíhat v areálu MŠ pod vedením jednoho trenéra a učitelek MŠ

Desatero zásad programu

1. **Pravidelnost** – nesportující dítě se bude účastnit programu alespoň jednou týdně pod vedením kvalifikovaných pracovníků
2. **Odbornost** – vedení programu bude zajištěno pouze kvalifikovanými pracovníky
3. **Otevřenost programu** – program bude otevřen pro všechny děti z předškolních tříd ve všech mateřských školách v Klášterci nad Ohří
4. **Všestrannost** – program bude veden tak, aby dítě mělo zajištěný všestranný pohybový vývoj
5. **Hravost** – organizace aktivit povede k zájmu o pohyb, bude kladen důraz na pozitivní prožitek, pocit, radost
6. **Nové pomůcky** – program vyjde z aktuálních trendů v pohybových aktivitách dětí. Cílem je vytvořit aktivní herní, ale bezpečné prostředí.
7. **Dostupnost** – jednou z významnou předností programu, že nevyžaduje žádný čas po rodičích
8. **Zdraví a zdatnost** – program je orientován s ohledem na zdravotní problémy současné mládeže (obezita, bolesti zad) a důraz bude kladen na zvýšení zdatnosti.
9. **Efektivita programu** – základní sledované parametry- pohybový režim dětí, zdatnost dětí, ověření nových pomůcek.
10. **Spolupráce se sportovními kluby** – nadstavbou tohoto projektu by mělo být uplatnění co největšího počtu dětí ve sportovních klubech v Klášterci nad Ohří

-