

Příloha č. 1

Netradiční terapeutické techniky a zájmové terapie

Netradiční terapeutické techniky (canisterapie, jízda na koni, míčkování, baby masáže) tvoří součást našeho školního vzdělávacího programu. Tyto netradiční terapie jsou založeny na dobrovolném souhlasu zákonného zástupce, který má právo se rozhodnout, zda jeho dítě bude danou terapii navštěvovat. V případě, že se dítě terapii zúčastňovat nebude, je pro děti zajištěn adekvátní náhradní program. Jelikož netradiční terapeutické techniky zajišťují externí organizace, jsou tyto terapie zpoplatněny dle cenové nabídky organizací (jezdecký klub, canisterapeutické centrum).

Zájmové terapie tvoří nadstandartní součást naší práce, během které děti rozvíjejí své schopnosti, samostatnost, zdravé sebevědomí a manuální zručnost. Zaměření a obsah je přizpůsoben tak, aby rozvíjel celou osobnost dítěte i jeho specifické dovednosti.

Zájmové terapie vedou učitelky naší mateřské školy, jsou bezplatné, popř. rodiče přispívají pouze na zakoupení určité pomůcky (např. pracovní kniha pro předškoláky). Realizace je v průběhu týdne v době od 12.30h do 13.30 h (popř. časově přizpůsobená individuálně jednotlivým dětem). Náplň a obsah vychází ze ŠVP Klíček. Nabídka zájmových terapií se může rok od roku lišit (zájem rodičů, inovace). V případě, že by se daný školní rok zařadila nová zájmová terapie, bude zpracován dodatek týkající se dané terapie.

Terapie probíhají po dohodě s rodiči a ve vzájemné spolupráci.

Netradiční terapeutické techniky

Návštěva solné jeskyně

Pravidelná návštěva solné jeskyně má blahodárné účinky na zdraví dětí. Minerální látky obsažené v solích Mrtvého moře velmi **příznivě ovlivňují činnost a zdraví lidského organismu.**

Solná jeskyně u dětí pomáhá léčit:

- ✓ **Horní a dolní cesty dýchací** – astma, záněty dutin, chronické bronchitidy, respirační alergie (terapie podporuje činnost řasinkového epitelu dýchacích cest, pomáhá rozpouštět hleny, ulehčuje vykašlávání).
- ✓ **Kožní onemocnění** - kožní alergie, dermatitidy dětí (mikrofilm soli usazený na kůži zvyšuje

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

její prokrvení, hydrataci a zvláčňuje ji, tím se obnovuje její přirozená pružnost, odolnost a obranyschopnost.

- ✓ **Poruchy imunity.**
- ✓ **Posiluje obranyschopnost organismu.**

Léčebné kúry tedy s plnou zodpovědností doporučují přední odborníci z řad pneumologů, alergologů, pediatrů, kožních a jiných lékařů.

Minerály a stopové prvky pro zdraví:

- ✓ **Jód** vyrovnává hladinu jódu v organismu, zabezpečuje normální funkci štítné žlázy, která má nezbytný význam při látkovém metabolismu. Kontroluje psychický a fyzický rozvoj. Reguluje cirkulaci krve a posiluje svalstvo.
- ✓ **Vápník** má protialergické účinky, posiluje obranyschopnost organismu, zpevňuje kosti, zvyšuje srážlivost krve a snižuje krevní tlak.
- ✓ **Draslík** snižuje krevní tlak, předchází srdečním chorobám, prokrvuje kůži, pomáhá vylučovat toxické látky z těla.
- ✓ **Sodík** napomáhá při látkové výměně, např. reguluje příjem cukru a aminokyselin.
- ✓ **Hořčík** působí proti astmatu, odbourává stavy po dlouhodobém vyčerpání, chrání před srdečními chorobami, zpomaluje stárnutí a regeneruje organismus.
- ✓ **Železo** zvyšuje nízkou hladinu hemoglobinu (červených krvinek) a snižuje riziko infekce.
- ✓ **Brom** blahodárně působí na nervový systém a snižuje krevní tlak, pomáhá hojit kožní nemoci včetně lupénky.
- ✓ **Selen** zpomaluje stárnutí kůže, působí proti vzniku zhoubných nádorů a napomáhá překonat virová onemocnění.
- ✓ **Zinek** působí jako prevence proti akné, podporuje obnovu buněk.

Pobyt v solné jeskyni je prospěšný pro zdraví dětí a léčebné a preventivní účinky na dětský organismus lze úspěšně zvyšovat **pohybovou aktivitou** – při pohybu se zvyšuje tepová a dechová frekvence, takže dochází ke vdechování většího objemu vzduchu, a to nasyceného mikročásticemi soli, užitečnými ionty, minerály a stopovými prvky. Při cvičení se účinky zvyšují až o 50%.

Během pobytu dětí v solné jeskyni jsou pro děti připraveny jednoduché pohybové aktivity, nejružnější dechová cvičení, hry, zpívánky, což prospívá průduškám a působí jako prevence proti nachlazení.

Děti navštěvují solnou jeskyni v délce 45 minut relaxačního sezení. Četnost návštěvy se odvíjí od zájmu a požadavku rodičů.

Canisterapie

Patří mezi terapeutické metody tzv. zooterapie – stimulace a působení na člověka prostřednictvím zvířete.

Canisterapie – podpora vývoje dítěte prostřednictvím psa. Tato terapie je oblíbená při práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami. Pes se během terapie stává důvěrným přítelem, kamarádem ve hře, objektem dětské lásky a péče, ale také prostředníkem při motivaci k jiné, méně oblíbené činnosti.

Canisterapie přispívá:

- ✓ k rozvoji hrubé a jemné motoriky,
- ✓ podněcuje verbální i neverbální komunikaci,
- ✓ rozvoj orientace v prostoru,
- ✓ nácvik koncentrace,
- ✓ rozvíjí sociální citění, poznávání a složku citovou.

Působí také v rovině rozvoje motoriky s atributem rehabilitační práce, v polohování a v relaxaci. Psi podněcují ke hře a k pohybu. Zároveň mají velký vliv na psychiku a přispívají k duševní rovnováze.

Mezi základní canisterapeutické metody patří aktivity se psem a polohování.

- ✓ **Aktivity se psem** jsou využívány při skupinové práci s dětmi. Zahrnují především činnosti zaměřené na rozvoj hrubé a jemné motoriky, komunikace a sociálního chování. Motivací k činnostem mohou být např. různé opičí dráhy, aportování, přetahování se lanem, podlézání psa, připínání vodítka k obojku, česání, kartáčování, mazlení se psem, krmení, pomoc při péči o psa. Komunikace se rozvíjí a procvičuje např. voláním na psa, jednoduchými příkazy. Sociální aspekt se projevuje při činnosti ve skupině. Děti mají možnost sledovat chování psa a jeho majitele, prosazují se, ale také respektují ostatní děti ve skupině, učí se toleranci a trpělivosti.
- ✓ **Polohování** je metoda, při které dochází k přímému fyzickému kontaktu mezi dítětem a psem. Základem této metody je, aby se dítě psa nebálo a důvěřovalo mu. Jedná se spíše o individuální činnost s dítětem. Cílem této metody je zklidnění dítěte, uvolnění, celková

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

relaxace. Během polohování se dítě zklidní, dochází k prohřátí končetin, k uvolnění napětí, spasmů, k prohloubení dýchání při sladění s dechem psa. Polohování slouží jako přirozená masáž dětského těla a významně stimuluje dítě k následné reakci.

Canisterapie rozvíjí a stimuluje také citovou stránku prožívání dítěte. U dětí dochází k odbourávání obav, k přijetí a respektování psa jako živého tvora a v konečné fázi také ke vzájemnému spontánnímu projevu lásky mezi dítětem a psem.

Pro naši MŠ canisterapii zajišťuje organizace Centrum pro výcvik psů Alfa, pod vedením Libuše Kulawiak.

Jízda na koni

Jízda na koni je speciální rehabilitační metoda, která působí na dítě prostřednictvím pohybových impulzů, vznikajících při koňské chůzi. Tato metoda simuluje a stimuluje fyziologický pohybový vzorec, podobný lidské chůzi, umožňuje chůzový trénink trupu ve vzpřímeném postavení (s vyřazením dolních končetin), působí v rytmu, čímž ovlivňuje svalový tonus a zmenšuje únavu, usnadňuje vzpřímené držení těla a schopnost zpracovávat podněty z vnějšího a vnitřního prostředí.

Jedná se o terapeutickou metodu probíhající v kontextu citového vztahu ke koni.

Díky tomu, že kůň má velice podobný pohybový stereotyp chůze jako člověk, nutíme tak [centrální nervový systém](#) pohybově znevýhodněného člověka zpracovávat a vysílat vjemy a příkazy, které by za normálních okolností vysílal při lidské chůzi. Je tak možno docílit pokroků právě v [rehabilitaci](#) pohybu u dětí tam, kde je postižena koordinace, rovnováha a vývoj vzpřimování.

Dalším významem je psychická stránka, kdy přímý kontakt s živým tvorem, pohyb zvířete a tělesné teplo působí na děti blahodárným a uklidňujícím účinkem.

Jízdu na koni se snažíme dětem zprostředkovat přímo v prostorách školní zahrady. Během setkání dětí s koněm, mají děti možnost seznámat se i se základy péče o koně, fyzicky se s ním kontaktovat (pohladit, přitulit), nakrmit ho (se souhlasem majitele koně).

Míčkování

Hlazením měkkým molitanovým míčkem dochází ke snížení napětí mezižeberních svalů, svalů kolem průdušnic, svalů kolem dýchacích cest. Pomáhá k uvolnění nahromaděného hlenu, snadnému odkašlávání. Tlumí pocity dušnosti a nemožností se nadechnout.

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

Míčková facilitace neboli míčkování je technika vyvinutá českou fyzioterapeutkou, paní Zdeňkou Jebavou. Masáž a terapie facilitačními molitanovými míčky, pomáhá především astmatickým dětem při zvládnání jejich nemoci. Je vhodná též na uvolnění svalů zad, hrudníku, při vadném držení těla, problémy s vedlejšími nosními dutinami apod. Míčkování je využíváno ve fyzioterapii, ortopedii, chirurgii, neurologii, aj.

K terapii se používají míčky o průměru 5,5 cm pro masáž obličeje a 7,5 cm pro masáž hrudníku. Technika spočívá jednak v rolování dlaní, prsty a zápěstí a dále v tzv. vytírání.

Při léčbě astmatu či jiných plicních onemocnění tato masážní metoda usnadňuje nádech a tlumí výdech. Způsobuje relaxaci a protažení břišních, prsních a krčních svalů a svalů pánve, zad a ramenního pletence.

Míčkování zlepšuje celkovou kondici. Provádí se i masáž obličeje pomocí menšího míčku jako prevence zánětů dutin. První objektivní výsledky jsou zaznamenány teprve po několika měsících pravidelných masáží.

Psychologický efekt u dětí:

Psychoterapeutický efekt závisí na kooperaci a mazlení mezi dítětem a rodičem. Dnes je již prokázán vliv psychického stresu na zvýšení napětí hladké svaloviny bronchů (plicní cesty), snížení imunity a depresivního působení na dítě. Vzniklá svalová nerovnováha nosného systému v důsledku negativního psychického ladění dítěte nedovoluje provést správnou dechovou vlnu (nádech-výdech).

Efekt – při míčkování dochází k:

- ✓ facilitaci nádechu a inhibici výdechu,
- ✓ relaxaci a protažení břišních, hrudních a krčních svalů, dále svalů pánve, páteře a pletence ramenního,
- ✓ reflektorickému uvolnění svaloviny průdušek,
- ✓ uvolnění bránice,
- ✓ hrudní dýchání je převedeno na břišní,
- ✓ prohloubení dechu a snížení dechové frekvence,
- ✓ přímému vlivu na kosterní svalstvo a tím ke zlepšení držení těla,

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ relaxaci svalů, což vede k uvolnění inspiračního postavení hrudníku.

Četnost masírování – míčkování:

Masáž se provádí 1 x denně po dobu 10 týdnů. V dalších týdnech 1 – 2 x od počátku jakéhokoliv onemocnění, při záchvatu dušnosti míčkovat denně i několikrát dle potřeby.

Pro koho je míčkování vhodné:

- ✓ astma, alergie, záněty průdušek, záněty obličejových dutin, rýma, senná rýma,
- ✓ poúrazové stavy, bolestivé jizvy, otoky, bolestivé klouby,
- ✓ obrny periferních nervů (např. lícního nervu),
- ✓ poruchy imunity, časté infekce dýchacích cest,
- ✓ vadné držení těla, svalové dysbalance, bolesti zad,
- ✓ spasticita,
- ✓ bolesti hlavy až migrény,
- ✓ poruchy trávení a vylučování.

Technika míčkování:

Používají se molitanové míčky o průměru 20 mm (na obličej) a 50, 70 a 90 mm (na tělo).

- ✓ **Vytírání** - sunutí míčku, který držíme pevně v prstech, tak aby se neotáčel
- ✓ **Koulení** - míček odvalujeme dlaní, prsty, zápěstím s přehmatáváním. Míček přidržujeme mírným tlakem tak, aby se před ním vytvářela kožní řasa. Rychlost posunu míčku má být 1 až 2cm za sekundu. Každý tah se opakuje 3×, nejprve míčujeme pravou stranu.

Velkou výhodou této metody je její jednoduchost a také široké uplatnění u dětí i dospělých. Je prakticky vždy vnímána jako příjemná a zvláště děti si ji rychle oblíbí a berou ji jako určitou formu hry a uvolnění.

Baby masáže

Podstata masáže:

Podstatou masáže je dotek. Kvalita doteku, hloubka tlaku a celková jemnost techniky jsou velmi důležité. Energie dětí je snadno přístupná a není zapotřebí velkého tlaku, aby byla masáž účinná. Masáž je tedy sestavou velmi jemného a citlivého masírování dětského těla.

Pomůcky při masáži:

Při masáži se používá nahřátý extra panenský kokosový olej, který vniká hluboko do těla a pomáhá pocitu uvolnění, vhodný pro citlivou dětskou pokožku – je složen z kyseliny laurové, kyseliny kaprinové, kyseliny myristové, které působí proti virům, mikrobům, houbám, kvasinkám, plísním. Dobře se roztírá i vsřebává, velmi příjemně voní a má blahodárný účinek na kůži a vlasy.

Pro koho je masáž vhodná:

Masáž pozitivně ovlivní děti, které trpí specifickými poruchami učení (dyslexií, dysgrafií), lehkou mozkovou dysfunkcí, dokonce i autismu. Zlepšuje stav astmatiků, alergiků, ekzematiků. Působí na svalový, oběhový a lymfatický systém i na jednotlivé tlakové body, ovlivňuje rovnováhu životní energie, působí preventivně i léčebně.

Metoda masáží dětí je natolik univerzální, že ji můžeme užívat jak u zdravých, tak u handicapovaných dětí, u miminek i starších dětí, dokonce i u dospělých. Vylepšení specifických poruch učení, astmatu nebo autismu – za předpokladu dlouhodobého působení a možnosti kombinace speciálních metod.

Technika masáží:

- ✓ Hlazení
- ✓ Vytírání
- ✓ Vytírání krouživým pohybem
- ✓ Ťukání prstů
- ✓ Jemné stisky

Zájmové terapie

Keramika

Keramická hlína je inspirativním materiálem pro trojrozměrnou tvorbu ve výtvarné výchově. Hlína má mnoho možností: lze využívat hlínu různých struktur a konzistencí a zpracovávat ji mnoha různými způsoby. Dítě může hlínu mačkat, různě tvarovat, vyhlazovat, přidávat a znovu odebírat. Na začátku práce není nutné a ani potřebné používání nějakých nástrojů, bohatě vystačí vlastní prsty. Postupně se dítě učí používat jednoduché nástroje: váleček, špejli nebo špachtli. Keramická hlína je vhodným přírodním materiálem, který pomáhá rozvíjet haptické vnímání světa. Význam

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

této činnosti spočívá v rozvoji jemné motoriky a motoriky malých svalových skupin. Nesporný je i význam estetický.

Terapeutické využití:

Hmat je prvním smyslem, který nám zprostředkovává kontakt s okolím již v raném období života. V prvních dnech života nevnímáme svět zrakem, ale pomocí hmatu. Fyzický kontakt a dotyk je základní potřebou malého dítěte. Hmat je právě tím hlavním smyslem, který je při práci s hlínou nejvíce zaměstnán. Dítě získává prožitky a zkušenosti, které nelze získat vytvářením z jiného materiálu a na základě nich se seznamuje s výtvarným vyjadřováním. Rozvíjení smyslové citlivosti dětí je velmi důležitou součástí základního vzdělávání. Hlavní roli zde hraje vlastní prožitek. Právě při tvorbě z keramické hlíny je zapojováno současně více smyslů najednou a smyslová citlivost dětí je tak velice dobře rozvíjena.

Pro své vlastnosti je keramická hlína velice často využívána jako terapeutický prostředek, nejčastěji v arteterapii. Agresivní a zlostné děti se mohou při zpracování hlíny uvolnit a vybit. Úzkostným a ostýchavým dětem může kontakt s hlínou přinášet pocit určité kontroly a jistoty.

Techniky a náměty pro práci s hlínou:

- ✓ seznámení s hlínou, s její strukturou a vlastnostmi (převalování v dlaních, hnětení, mačkání, jednoduché modelování: kulička, žížalka),
- ✓ práce s válečkem – vytvoření plátu,
- ✓ otisk různých reliéfů do hlíny (palec, dlaň, chodidlo, textilie, přírodniny, různé předměty,...),
- ✓ vykrajování z plátu hlíny (různé druhy vykrajovátek),
- ✓ modelování jednoduchých objektů (válečková, kuličková, vymačkávaná technika),
- ✓ modelování z ruky (jednoduché sošky),
- ✓ práce s glazurou,
- ✓ kombinace keramiky s jinými materiály (korálky, skleněná drť,...).

Cíle:

- ✓ skrze práci s hlínou rozvíjet multisenzorické vnímání dítěte,
- ✓ rozvíjet zručnost, samostatnost,
- ✓ podporovat představivost, radost ze samotného tvoření,
- ✓ rozvíjet spolupráci, vzájemnou komunikaci,

Význam, přínos:

Při tvorbě z keramické hlíny můžeme dát dětem větší volnost pro rozvíjení jejich kreativity a prostor pro sebevyjádření. Nezanedbatelnou součástí této složky je prezentace výtvorů dětí, které z keramické hlíny vytvořily. Díla mohou být vystavena ve třídě nebo ve veřejném prostoru.

Artefiletika

Artefiletika je reflektivní, tvořivé a zážitkové pojetí vzdělávání, které vychází z umění a expresivních kulturních projevů (výtvarných, dramatických, hudebních apod.) a směřuje k poznávání i sebepoznávání prostřednictvím reflektivního dialogu o zážitcích z expresivní tvorby nebo vnímání umění.

S její pomocí lze vyladit emocionální prožívání, odstraňovat stres, úzkost a jiné nepříjemné pocity žáků, podpořit jejich sebevědomí a osobní růst. Protože podporuje sebepoznávání v rámci sociálních i širších kulturních souvislostí a umožňuje celkové psychické uvolnění, má ve svém důsledku vliv i na učení a motivaci k práci.

Cílem artefiletiky je obohacování kulturního kapitálu žáků, rozvíjení jejich sociálních kompetencí a prevence psycho - sociálních selhávání prostřednictvím uměleckých aktivit reflektovaných v žákovské skupině.

Formou artefiletických aktivit si děti kromě lepšího osobního a sociálního zvládnání svých deficitů mohou lépe uvědomit i své dobré schopnosti, dovednosti (např. kognitivní schopnosti, kreativitu, fantazii, sociální citlivost, komunikativnost ...).

Výtvarný projev rozvíjí:

- ✓ koncentraci pozornosti,
- ✓ grafomotorické dovednosti,
- ✓ zrakové vnímání,
- ✓ plošnou a prostorovou orientaci,
- ✓ konceptualizaci práce,
- ✓ při slovní reprodukci slovní zásobu a jazykový cit,
- ✓ vyjádřit myšlenky, pocity, vjemy (sebevyjádření),
- ✓ posilovat kreativitu a sebedůvěru.

Výtvarný projev umožňuje:

- ✓ hledat v symbolickém ztvárnění cestu ke změně,
- ✓ změnit stereotypní řešení a projevy chování,
- ✓ otevřít se a sdílet své potřeby a pocity s druhými,
- ✓ rozvíjet komunikaci s druhými.

Náměty artefietických aktivit:

- ✓ práce s barvou,
- ✓ práce s hlinou,
- ✓ práce s kresbou,
- ✓ práce s látkou,
- ✓ práce s papírem,
- ✓ práce s přírodním materiálem,
- ✓ výtvarná práce při hudbě,
- ✓ dotváření linií,
- ✓ dotváření pomocí různých materiálů,
- ✓ tvoření podle obrazů,
- ✓ piktogramy a symbolizace.

Muzikofiletika s prvky relaxace

Je působení hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie) na klienta, skupinu, a jejím účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, sebevyjádření nebo učení. Cílem muzikofiletiky je rozvíjet potenciál, dosáhnout lepší kvality života. V podstatě jde o jakékoliv funkční uplatnění hudby v zájmu lidského zdraví.

Jde o cílené využívání zvuků k terapeutickým účelům.

Hudba je určité spektrum vibrací a lidský organismus je složen z částí, které také svým způsobem vibrují (pohyb buněk, svalový tonus, atd.). Terapeutické působení hudby má základ v těchto rezonancích. Působí tedy na intenzivní kontakt se sebou samým i s okolím, porozumění a přijetí stavu, ve kterém se zrovna klient nachází, harmonizace energetického systému organismu, prožívání radosti.

Nejužívanějšími prostředky muzikoterapie jsou:

Hra na tělo – kdy se využívá primární rytmické stimulace s využitím jemné i hrubé motoriky, podporuje rozvoj taktilní percepce, a sluchového vnímání. Kromě doteků těla lze využít také tlukot srdce, frekvence dechu, atp. Příklady hry na tělo – tleskání, pleskání, dupání, luskání, mlaskání a jiné zvuky vytvořené různými částmi těla.

Hlas – hlasová improvizace, rytmizace, melodizace, vokalizace, mantry a v neposlední řadě zpěv písní.

Terapeutické hudební nástroje – tradiční (kytara, klavír,..), Orffův instrumentář (ozvučná dřívka, chrastidla, triangl,..), Etnické nástroje (deštná hůl, djembe, koshi zvonkohra, digeridoo,..) a nástroje vlastní výroby (mušličky, skořápky ořechů,..), které mohou být alternativně upraveny pro specifika klientů s těžším handicapem.

Dílčí cíle muzikofiletiky:

- ✓ neverbální komunikace,
- ✓ rozvoj pozornosti,
- ✓ koordinace těla, motorika,
- ✓ kreativita, spontánnost,
- ✓ sebereflexe, seberealizace,
- ✓ motivace,
- ✓ harmonizace, relaxace.

Relaxace velmi úzce kooperuje s muzikofiletikou. Jde u uvolnění těla a mysli, přispívá k obnovení fyzických i psychických sil a odstranění napětí, či neklidu. K uvolňování těla a mysli slouží mnoho různých technik, kterými se odbourává stres a díky kterým můžeme stresu i předcházet.

Projevy stresu mohou být: agrese (vůči sobě i ostatním), plačtivost, problémy se spánkem (spjatý např. s nočním pomočováním), strach, nervozita nebo psychosomatické obtíže (bolesti břicha).

Relaxací se snažíme právě tyto nežádoucí projevy zmírňovat a odbourávat.

Prvotní formou meditace, kterou zvládne každé dítě, je **spontánní hra**. Dítě v ní využívá spontaneity, fantazie a nevědomky se zbavuje napětí.

Dalším způsobem relaxování je *poslech pohádek*, zejména svou pravidelností (např. denně před spaním).

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

Relaxace sama o sobě nemusí být pouze v klidových pozicích, velmi přínosným druhem relaxace je i např. vědomé *uvolňování při aktivních pohybových činnostech* – hry s poskoky, výkřiky, třesení končetinami, atd.

Dalšími možnostmi relaxačních technik jsou:

- ✓ dechová cvičení,
- ✓ masáže,
- ✓ jóga,
- ✓ autogenní trénink nebo vizualizace (pro straší a zdatnější děti).

Předškoláček, aneb „hra na školu“

(předpříprava předškoláků na vstup do první třídy)

Nástup dítěte do školy znamená důležitou změnu v jeho životě. Dítě se stává školákem, získává novou sociální roli. Bude se muset soustředit, ukázněně pracovat, sledovat vyučování, vyvíjet volné úsilí ke splnění pracovních úkolů, a to i těch, které jej nebudou příliš zajímat.

Co by mělo umět dítě, které jde v září do školy:

- ✓ umět pozdravit, poprosit, poděkovat,
- ✓ dodržovat hygienu, jíst příborem,
- ✓ samostatně se oblékat, svlékat, zapínat knoflíky, zip, about boty,
- ✓ vědět jak se jmenuje, kolik mu je let, kde bydlí, znát dny v týdnu,
- ✓ správně vyslovovat všechny hlásky,
- ✓ vyřídit jednoduchý vzkaz,
- ✓ vydržet nad zadaným úkolem a pracovat samostatně alespoň čtvrt hodiny,
- ✓ pracovat samostatně v kolektivu a práci dokončit,
- ✓ dokázat pozorně poslouchat,
- ✓ orientovat se, co je nahoře, dole, vpravo, vlevo, pod, nad,
- ✓ počítat po jedné do deseti,
- ✓ držet správně tužku, netlačit, kreslit, aby tužka lehce klouzala po papíru,
- ✓ recitovat básničku, zpívat písničku,
- ✓ umět vybarvovat jednoduché tvary a příliš nepřetahovat, vystříhovat,
- ✓ hrát jednoduché hry.

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

Systematická příprava „hrou na školu“ je pro děti důležitá, tak jako společné prožívání prvních malých úspěchů i neúspěchů.

Cílem těchto setkání je připravovat děti hravou formou na školní práci, rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti důležité pro zvládnutí školní výuku.

Činnost bude zaměřena na:

- ✓ jemnou motoriku, grafomotoriku a vizuomotoriku,
- ✓ zrakovou a sluchovou percepci,
- ✓ logické myšlení,
- ✓ prostorovou pravolevou orientaci,
- ✓ početní představy,
- ✓ pozornost a soustředění.

Předškoláček bude určený pro děti s odkladem školní docházky a předškoláky. Individuálně lze přizpůsobit obsah jednotlivým dětem, specifikovat užší okruh dětí, které budou zájmovou terapii navštěvovat (např. děti s autismem s odloženou školní docházkou).

Program environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty

Program směřuje:

- ✓ k posilování přirozených poznávacích citů - zvědavosti, zájmu, radosti z objevování nových věcí, poznatků a možností,
- ✓ ke zdravému životnímu stylu, k uvědomování si, že člověk může ovlivnit své zdraví vlastním chováním,
- ✓ k povědomí o různorodosti zemského povrchu, přírody, podnebí a existenci planety Země jako součástí vesmíru,
- ✓ k rozvoji pocitu sounáležitosti s ostatními lidmi, společností a vztahu k městu, kde žijí,
- ✓ k ohleduplnému chování v přírodě, k šetrnému zacházení s rostlinami a živočichy a uvědomování si, co všechno může životní prostředí poškozovat.

Jednotlivé části programu budou realizovány v návaznosti na Školní vzdělávací program a průběžně zařazovány do Třídních programů, podle schopností a možností dětí v každé třídě.

V rámci programu budeme:

- ✓ využívat dětských knih, encyklopedií a časopisů,
- ✓ zařazovat pohybové aktivity, relaxační cvičení, prvky jógy během dne do programu ve třídách, v zimním období pobyty v solné jeskyni, pro předškoláky zajistíme předplavecký výcvik,
- ✓ pravidelně využívat jízdy na koníkovi, canisterapii,
- ✓ spolupracovat s kuchařkami v MŠ – zajištění zdravé výživy, pitného režimu, ochutnávky ovoce a zeleniny,
- ✓ připravovat dlouhodobé aktivity směřující k péči o životní prostředí - třídění odpadu, sběr papíru, šetření elektrickou energií, vodou, pomoc při péči o rostliny v mateřské škole a o školní zahradu,
- ✓ zúčastňovat se akcí podporující ekologické aktivity - úklid zahrady mateřské školy v rámci Dnů Země, Stezka přírodních, exkurze, výlety – ZOO, Dinopark, planetárium...,
- ✓ spolupracovat s rodiči při údržbě prostor mateřské školy a okolí, šířit osvětu mezi rodiči -

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

nástěnky, účast rodičů na akcích...

- ✓ zapojovat se do ekologických projektů a zvyšovat odbornou a metodickou vzdělanost učitelek (samostudium, semináře, školení).

Minimální preventivní program

Sociálně patologické jevy se dotýkají i dětí, které navštěvují mateřskou školu. Je tedy důležité zahájit primární prevenci právě v době předškolní docházky a poskytnout dětem potřebné informace formou, která je přiměřená jejich věku.

Jednotlivé části programu budou realizovány v návaznosti na ŠVP a zařazovány průběžně do TVP podle věku a schopností dětí.

Zaměření MPP:

1. Zdravý životní styl
2. Prevence šikany – posilování a rozvoj mezilidských vztahů
3. Prevence drogových závislostí, alkoholismu a kouření
4. Prevence sexuálního zneužívání a týrání
5. Prevence kriminality a delikvence
6. Prevence virtuálních drog – počítač, televize, video

Cíle:

1. Zdravý životní styl

- ✓ podporovat zdravý životní styl dětí – životospráva, duševní hygiena, režim dne, stres...,
- ✓ upevňovat kladný vztah ke svému tělu,
- ✓ předcházet negativním vlivům medií a reklamy (tisk, TV, PC),
- ✓ upevňovat a rozvíjet kladný vztah k životnímu prostředí – ekologii,
- ✓ uvědomovat si, že člověk může ovlivnit své zdraví vlastním chováním.

2. Prevence šikany

- ✓ předcházet šikaně – jejím projevům, stádiím a formám,
- ✓ upevňovat obecně uznávané hodnoty a postoje společenského života,
- ✓ pěstovat úctu k životu (stáří x mládí, fauna a flóra...),
- ✓ vytvářet prosociální postoje ve vztahu k ostatním (respekt, tolerance),
- ✓ posilovat a rozvíjet zdravé kamarádské vztahy,
- ✓ podporovat v dětech jejich přirozenou potřebu poznávat nové,
- ✓ účinně a profesionálně postupovat při rozpoznání šikany.

3. Prevence drogových závislostí, alkoholismu a kouření

- ✓ předcházet užívání návykových látek včetně alkoholu a tabáku – spolupráce s rodiči (zdravé prostředí),
- ✓ rozšířit vědomosti o škodlivost návykových látek na organismus člověka,
- ✓ podporovat děti v jejich nápadech, potřebách a tvořivosti,
- ✓ aktivizovat děti k pravidelným sportovním a zájmovým činnostem.

4. Prevence sexuálního zneužívání a týrání - sexuální výchova

- ✓ posilovat a upevňovat obecně uznávané hodnoty – rodina, mateřství, láska..,
- ✓ předkládat témata „sexuální výchovy“ jako přirozenou věc – odlišnosti obou pohlaví,
- ✓ předcházet rizikům sexuálního zneužívání, týrání a zanedbávání,
- ✓ podporovat zdravé sebevědomí dětí a citlivě přistupovat k jejich prvním vztahům – přátelství.

5. Prevence kriminality a delikvence (krádeže, násilí, vandalismus...)

- ✓ předkládat a vysvětlovat modelové situace, vztahovat chování ve vztahu k normalitě a společenské normě,
- ✓ upevňovat základní pravidla a hodnoty společenského chování,
- ✓ předkládat vhodný vzor společenského chování, dbát na dodržování zákona a být morální podporou.

6. Prevence virtuálních drog

- ✓ přiměřené využívání PC, sledování videa, DVD,
- ✓ dávat přednost předčítání, prohlížení knih, časopisů,
- ✓ podporovat počítačové hry, filmy s kladnými stránkami obsahu (postřeh, vědomosti, koordinace pohybů, soustředění).

V rámci programu budeme:

- ✓ vytvářet třídní pravidla a dbát na jejich dodržování,
- ✓ spolupracovat s rodiči při prevenci, popř. řešení negativních patologických jevů,
- ✓ - využívat metodický materiál (Alenka stůně, Aby se nic nestalo, Pyramidáček, VHS Křemílek a Vochoomůrka),
- ✓ využívat publikace, letáky, omalovánky aj.,
- ✓ šířit osvětu mezi rodiči formou nástěnek a individuálních pohovorů,

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ zapojovat se do preventivních programů (semináře, školení, samostudium),
- ✓ spolupracovat s městskými organizacemi – záchranáři, hasiči, městská policie...

Desatero pro rodiče dětí předškolního věku

V rámci příprav materiálu Konkretizované očekávané výstupy RVP PV vzešel, na základě četných dotazů rodičů, také návrh materiálu popisující základní požadavky pro děti předškolního věku, který by mohli využít rodiče.

Vstup do první třídy základní školy představuje pro dítě velkou životní změnu. Mění se role dítěte, prostředí, dospělí i vrstevníci, denní program, náplň činnosti, nároky i požadavky. Aby dítě mohlo zvládnout tuto náročnou situaci bez vážnějších problémů, mělo by být nejen dostatečně vývojově a sociálně zralé, ale také dobře připravené.

Materiál nabízí rodičům dětí předškolního věku základní informace toho, co by mělo jejich dítě zvládnout před vstupem do základní školy. Jsou zde zachyceny jak výchovné, tak vzdělávací předpoklady. Je třeba mít ale na zřeteli, že zrání dítěte je nerovnoměrné, že každé dítě nemusí všech parametrů dosáhnout, ale může se k nim přiblížit.

Přehled základních dovedností propojuje a sjednocuje cíle rodiny a školy. Proto je velmi důležitá spolupráce rodiny a školy, která se podílí na vzdělávání dítěte.

1. Dítě by mělo být dostatečně fyzicky a pohybově vyspělé, vědomě ovládat své tělo, být samostatné v sebeobsluze

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ pohybuje se koordinovaně, je přiměřeně obratné a zdatné (např. háže a chytá míč, udrží rovnováhu na jedné noze, běhá, skáče, v běžném prostředí se pohybuje bezpečně),
- ✓ svlékne se, oblékne i obuje (zapne a rozepne zip i malé knoflíky, zaváže si tkaničky, oblékne si čepici, rukavice),
- ✓ je samostatné při jídle (používá správně příbor, nalije si nápoj, stoluje čistě, používá ubrousek),
- ✓ zvládá samostatně osobní hygienu (používá kapesník, umí se vysmrkat, umyje a osuší si ruce, použije toaletní papír, použije splachovací zařízení, uklidí po sobě),
- ✓ zvládá drobné úklidové práce (posbírá a uklidí předměty a pomůcky na určené místo, připraví další pomůcky, srovná hračky),
- ✓ postará se o své věci (udržuje v nich pořádek).

2. Dítě by mělo být relativně citově samostatné a schopné kontrolovat a řídit své chování

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ zvládá odloučení od rodičů,
- ✓ vystupuje samostatně, má svůj názor, vyjadřuje souhlas i nesouhlas,
- ✓ projevuje se jako emočně stálé, bez výrazných výkyvů v náladách,
- ✓ ovládá se a kontroluje (reaguje přiměřeně na drobný neúspěch, dovede odložit přání na pozdější dobu, dovede se přizpůsobit konkrétní činnosti či situaci),
- ✓ je si vědomé zodpovědnosti za své chování,
- ✓ dodržuje dohodnutá pravidla.

3. Dítě by mělo zvládat přiměřené jazykové, řečové a komunikativní dovednosti

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ vyslovuje správně všechny hlásky (i sykavky, rotacismy, měkčení),
- ✓ mluví ve větách, dovede vyprávět příběh, popsat situaci apod.,
- ✓ mluví většinou gramaticky správně (tj. užívá správně rodu, čísla, času, tvarů, slov, předložek aj.),
- ✓ rozumí většině slov a výrazů běžně užívaných v jeho prostředí,
- ✓ má přiměřenou slovní zásobu, umí pojmenovat většinu toho, čím je obklopeno,
- ✓ přirozeně a srozumitelně hovoří s dětmi i dospělými, vede rozhovor, a respektuje jeho pravidla,
- ✓ pokouší se napsat hůlkovým písmem své jméno (označí si výkres značkou nebo písmenem),
- ✓ používá přirozeně neverbální komunikaci (gesta, mimiku, řeč těla, aj.),
- ✓ spolupracuje ve skupině.

4. Dítě by mělo zvládat koordinaci ruky a oka, jemnou motoriku, pravolevou orientaci

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ je zručné při zacházení s předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami a nástroji (pracuje se stavebnicemi, modeluje, stříhá, kreslí, maluje, skládá papír, vytrhává, nalepuje, správně otáčí listy v knize apod.),
- ✓ zvládá činnosti s drobnějšími předměty (korálky, drobné stavební prvky apod.),
- ✓ tužku drží správně, tj. dvěma prsty třetí podložený, s uvolněným zápěstím,
- ✓ vede stopu tužky, tahy jsou při kreslení plynulé, (obkresluje, vybarvuje, v kresbě přibývají detaily i vyjádření pohybu),
- ✓ umí napodobit základní geometrické obrazce (čtverec, kruh, trojúhelník, obdélník), různé

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- tvary, (popř. písmena),
- ✓ rozlišuje pravou a levou stranu, pravou i levou ruku (může chybovat),
 - ✓ řadí zpravidla prvky zleva doprava,
 - ✓ používá pravou či levou ruku při kreslení či v jiných činnostech, kde se preference ruky uplatňuje (je zpravidla zřejmé, zda je dítě pravák či levák).

5. Dítě by mělo být schopné rozlišovat zrakové a sluchové vjemy

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ rozlišuje a porovnává podstatné znaky a vlastnosti předmětů (barvy, velikost, tvary, materiál, figuru a pozadí), nachází jejich společné a rozdílné znaky,
- ✓ složí slovo z několika slyšených slabik a obrázek z několika tvarů,
- ✓ rozlišuje zvuky (běžných předmětů a akustických situací i zvuky jednoduchých hudebních nástrojů),
- ✓ rozpozná rozdíly mezi hláskami (měkké a tvrdé, krátké a dlouhé),
- ✓ sluchově rozloží slovo na slabiky (vytleskává slabiky ve slově),
- ✓ najde rozdíly na dvou obrazcích, doplní detaily,
- ✓ rozlišuje jednoduché obrazné symboly a značky i jednoduché symboly a znaky s abstraktní podobou (písmena, číslice, základní dopravní značky, piktogramy),
- ✓ postřehne změny ve svém okolí, na obrázku (co je nového, co chybí),
- ✓ reaguje správně na světelné a akustické signály.

6. Dítě by mělo zvládat jednoduché logické a myšlenkové operace a orientovat se v elementárních matematických pojmech

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ má představu o čísle (ukazuje na prstech či předmětech počet, počítá na prstech, umí počítat po jedné, chápe, že číslovka vyjadřuje počet),
- ✓ orientuje se v elementárních počtech (vyjmenuje číselnou řadu a spočítá počet prvků minimálně v rozsahu do pěti (deseti),
- ✓ porovnává počet dvou málopočetných souborů, tj. v rozsahu do pěti prvků (pozná rozdíl a určí o kolik je jeden větší či menší),
- ✓ rozpozná základní geometrické tvary (kruh, čtverec, trojúhelník atd.),
- ✓ rozlišuje a porovnává vlastnosti předmětů,
- ✓ třídí, seskupuje a přiřazuje předměty dle daného kritéria (korálky do skupin podle barvy, tvaru, velikosti),

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ přemýšlí, vede jednoduché úvahy, komentuje, co dělá („přemýšlí nahlas“),
- ✓ chápe jednoduché vztahy a souvislosti, řeší jednoduché problémy a situace, slovní příklady, úlohy, hádanky, rébusy, labyrinty,
- ✓ rozumí časoprostorovým pojmům (např. nad, pod, dole, nahoře, uvnitř a vně, dříve, později, včera, dnes), pojmům označujícím velikost, hmotnost (např. dlouhý, krátký, malý, velký, těžký, lehký).

7. Dítě by mělo mít dostatečně rozvinutou záměrnou pozornost a schopnost záměrně si zapamatovat a vědomě se učit

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ soustředí pozornost na činnosti po určitou dobu (cca 10-15 min.),
- ✓ „nechá“ se získat pro záměrné učení (dokáže se soustředit i na ty činnosti, které nejsou pro něj aktuálně zajímavé),
- ✓ záměrně si zapamatuje, co prožilo, vidělo, slyšelo, je schopno si toto po přiměřené době vybavit a reprodukovat, částečně i zhodnotit,
- ✓ pamatuje si říkadla, básničky, písničky,
- ✓ přijme úkol či povinnost, zadaným činnostem se věnuje soustředěně, neodbíhá k jiným, dokáže vyvinout úsilí a dokončit je,
- ✓ postupuje podle pokynů,
- ✓ pracuje samostatně.

8. Dítě by mělo být přiměřeně sociálně samostatné a zároveň sociálně vnímavé, schopné soužití s vrstevníky ve skupině

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ uplatňuje základní společenská pravidla (zdraví, umí požádat, poděkovat, omluvit se),
- ✓ navazuje kontakty s dítětem i dospělými, komunikuje s nimi zpravidla bez problémů, s dětmi, ke kterým pociťuje náklonnost, se kamarádí,
- ✓ nebojí se odloučit na určitou dobu od svých blízkých,
- ✓ je ve hře partnerem (vyhledává partnera pro hru, v zájmu hry se domlouvá, rozděluje a mění si role),
- ✓ zapojí se do práce ve skupině, při společných činnostech spolupracuje, přizpůsobuje se názorům a rozhodnutí skupiny,
- ✓ vyjednává a dohodne se, vyslovuje a obhajuje svůj názor,
- ✓ ve skupině (v rodině) dodržuje daná a pochopená pravidla, pokud jsou dány pokyny, je

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

srozuměno se jimi řídit,

- ✓ k ostatním dětem se chová přátelsky, citlivě a ohleduplně (dělí se o hračky, pomůcky, pamlsky, rozdělí si úlohy, všímá si, co si druhý přeje),
- ✓ je schopno brát ohled na druhé (dokáže se dohodnout, počkat, vystřídat se, pomoci mladším).

9. Dítě by mělo vnímat kulturní podněty a projevovat tvořivost

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ pozorně poslouchá či sleduje se zájmem literární, filmové, dramatické či hudební představení,
- ✓ zaujme je výstava obrázků, loutek, fotografií, návštěva zoologické či botanické zahrady, statku, farmy apod.,
- ✓ je schopno se zúčastnit dětských kulturních programů, zábavných akcí, slavností, sportovních akcí,
- ✓ svoje zážitky komentuje, vypráví, co vidělo, slyšelo, dokáže říci, co bylo zajímavé, co jej zaujalo, co bylo správné, co ne,
- ✓ zajímá se o knihy, zná mnoho pohádek a příběhů, má své oblíbené hrdiny,
- ✓ zná celou řadu písní, básní a říkadel,
- ✓ zpívá jednoduché písně, rozlišuje a dodržuje rytmus (např. vytleskat, na bubínku),
- ✓ vytváří, modeluje, kreslí, maluje, stříhá, lepí, vytrhává, sestavuje, vyrábí,
- ✓ hraje tvořivé a námětové hry (např. na školu, na rodinu, na cestování, na lékaře), dokáže hrát krátkou divadelní roli.

10. Dítě by se mělo orientovat ve svém prostředí, v okolním světě i v praktickém životě

Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:

- ✓ vyzná se ve svém prostředí (doma, ve škole), spolehlivě se orientuje v blízkém okolí (ví, kde bydlí, kam chodí do školky, kde jsou obchody, hřiště, kam se obrátit když je v nouzi apod.),
- ✓ zvládá běžné praktické činnosti a situace, s nimiž se pravidelně setkává (např. dovede vyřídit drobný vzkaz, nakoupit a zaplatit v obchodě, říci si o to, co potřebuje, ptá se na to, čemu nerozumí, umí telefonovat, dbá o pořádek a čistotu, samostatně se obslouží, zvládá drobné úklidové práce, je schopno se starat o rostliny či drobná domácí zvířata),
- ✓ ví, jak se má chovat (např. doma, v mateřské škole, na veřejnosti, u lékaře, v divadle, v obchodě, na chodníku, na ulici, při setkání s cizími a neznámými lidmi) a snaží se to dodržovat,

Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ má poznatky ze světa přírody živé i neživé, lidí, kultury, techniky v rozsahu jeho praktických zkušeností (např. orientuje se v tělesném schématu, umí pojmenovat jeho části i některé orgány, rozlišuje pohlaví, ví, kdo jsou členové rodiny a čím se zabývají, rozlišuje různá povolání, pomůcky, nástroje, ví, k čemu jsou peníze, zná jména některých rostlin, stromů, zvířat a dalších živých tvorů, orientuje se v dopravních prostředcích, zná některé technické přístroje), rozumí běžným okolnostem, dějům, jevům, situacím, s nimiž se bezprostředně setkává (např. počasí a jeho změny, proměny ročních období, látky a jejich vlastnosti, cestování, životní prostředí a jeho ochrana, nakládání s odpady),
- ✓ přiměřeným způsobem se zapojuje do péče o potřebné,
- ✓ má poznatky o širším prostředí, např. o naší zemi (města, hory, řeky, jazyk, kultura), o existenci jiných zemí a národů, má nahodilé a útržkovité poznatky o rozmanitosti světa jeho řádu (o světadílech, planetě Zemi, vesmíru),
- ✓ chová se přiměřeně a bezpečně ve školním i domácím prostředí i na veřejnosti (na ulici, na hřišti, v obchodě, u lékaře), uvědomuje si možná nebezpečí (odhadne nebezpečnou situaci, je opatrné, neriskuje), zná a zpravidla dodržuje základní pravidla chování na ulici (dává pozor při přecházení, rozumí světelné signalizaci),
- ✓ zná faktory poškozující zdraví (kouření),
- ✓ uvědomuje si rizikové a nevhodné projevy chování, např. šikana, násilí