

Učíme se zdravě sedět a cvičit



Východisko projektu

- Vychází ze Zdraví 21 – Cíl 8 a 11 - snížení výskytu neinfekčních nemocí, zdravější životní styl – zvýšení tělesné aktivity
- Zavedení účinného pohybového programu do školských zařízení
- Podchycení zájmu dětí o pohyb, zejména formou her, motivačního a zábavného cvičení
- Zvyšování zdatnosti a fyzické kondice

Cíl projektu

- I Sestavení pohybového programu preventivního a kompenzačního charakteru
- I Využití overballů
- I Zařazení do denního režimu školských zařízení



Cvičení s overbally

- | Rehabilitační balanční pomůcka - plně nafouknutý, nebo polovyfouknutý
- | Posiluje, protahuje, relaxuje
- | Posiluje hluboký stabilizační svalový systém - aktivuje svaly, které jinak nepracují – podél páteře, vzpřímení těla
- | Pomůcka sloužící k lepšímu provedení pohybu
- | Vypodložení páteře – vyplnění prostoru
- | Koncentrace – hyperaktivní děti

Cílová skupina

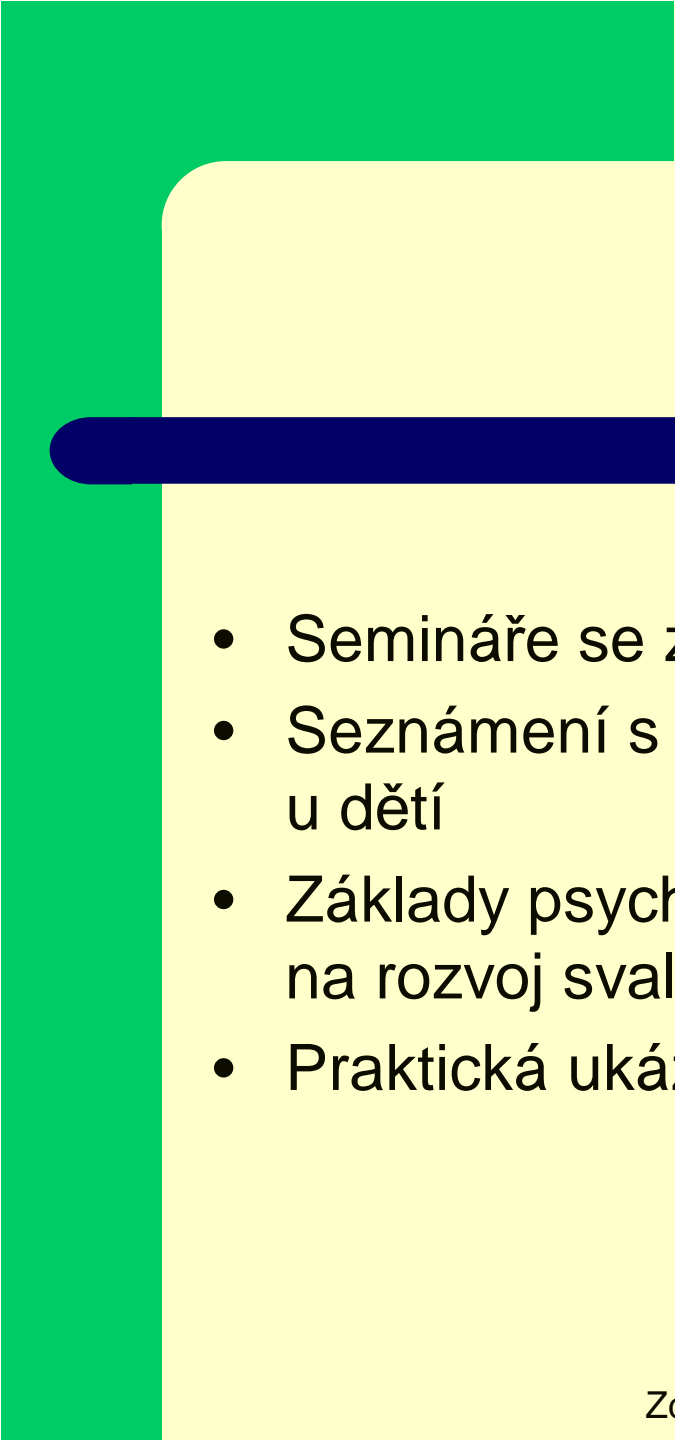

- I Děti ve věku 3 – 10 let navštěvující MŠ a ZŠ v Chrudimi



Průběh projektu

- I Úvodní metodický seminář pod vedením MUDr. Věry Filipové na ZŠ Dr.J.Malíka



- 
- 
- Semináře se zúčastnilo 35 pedagogů z MŠ, ZŠ
 - Seznámení s příčinami a důsledky vadného držení těla u dětí
 - Základy psychomotoriky, psychomotorické hry cílené na rozvoj svalového a opěrného systému
 - Praktická ukázka cvičení na overballech v tělocvičně

Zařazení tohoto preventivního programu :

- I do režimu v MŠ – při hrách, cvičení, sezení u stolečků
- I Do výuky ZŠ – výuka v lavicích, TV chvílky v prostoru, cvičení v tělocvičně

Diskuse nad zapojením škol do projektu

- I Prostřednictvím porady ředitelů
- I E – mailovou poštou
- I Počty overballů



Vlastní projekt

- I V průběhu prázdnin byly na zařízení doručeny overbally v požadovaném počtu
- I Probíhá od září 2004 dosud
- I Zapojeno 7 MŠ, 6 ZŠ, Ústav pro mentálně postiženou mládež Jitřenka, Mama klub, Speciální školy v Chrudimi

Praktický seminář

- I V rámci kampaně Dnů zdraví – bezplatný
- I Lektorka Jana Machová – cvičitelka aerobiku
- I Zaměřený na praktickou část, oprava chyb, motivace pro cvičení u dětí
- I Probíhal v tělocvičně Speciální školy v Chrudimi
- I Připraven metodický materiál
- I Praktická ukázka – děti ze ZMŠ Dr.J.Malíka



Zdravé město Chrudim 28.4.2005



Zdravé město Chrudim 28.4.2005

Realizace v MŠ



Zdravé město Chrudim 28.4.2005



Zdravé město Chrudim 28.4.2005

Realizace v ZŠ

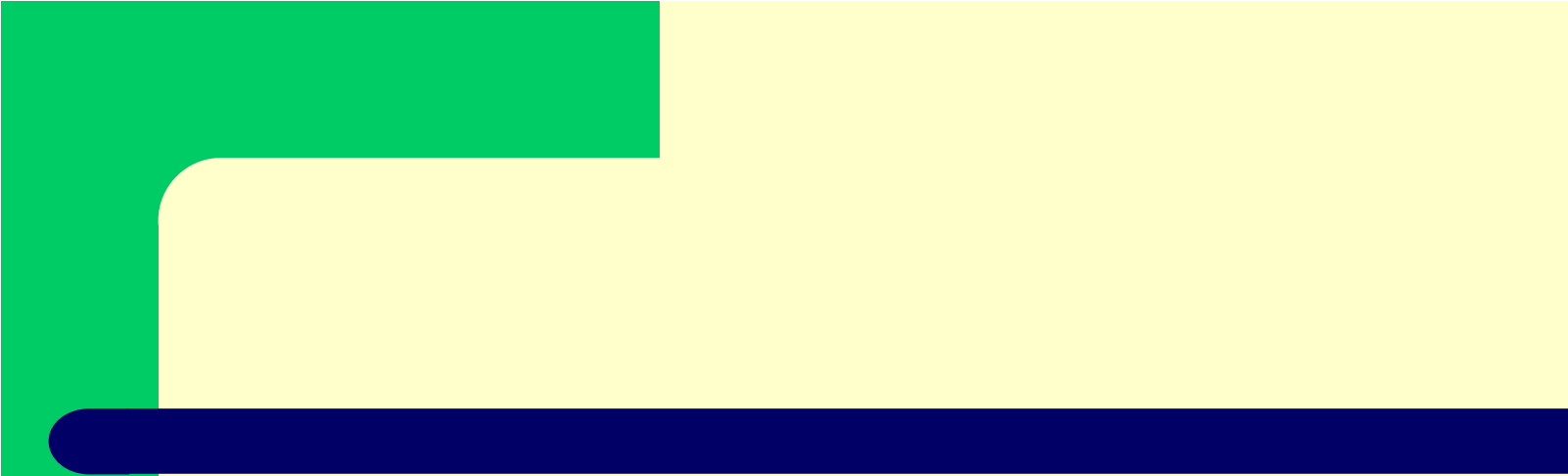


Zdravé město Chrudim 28.4.2005

Hodnocení formou screaningového vyšetření – zjištění časné fáze vadného držení těla

- I Provedeno KHS v Pardubicích
- I MŠ Dr.J.Malíka, pracoviště Topol
- I ZŠ Dr.V.Peška



- 
- I Zkontrolováno bylo 27 dětí z MŠ a 28 dětí ze ZŠ se souhlasem rodičů
 - I Doporučení pro celou skupinu
 - I Doporučení pro jednotlivce, kterým je třeba věnovat zvýšená pozornost

MŠ podporující zdraví Pastelka – Dr.J.Malíka



Zdravé město Chrudim 28.4.2005

Cíle cvičení v pilotní ZMŠ

- I Pohybovými činnostmi vytváříme u dětí základ zdraví pro celý život
- I Preventivně působíme na vznik civilizačních chorob
- I Rozvíjíme a upevňujeme pohybové návyky správného držení těla a činnost svalových skupin
- I Vnímáme a ovládáme své tělo
- I Ovlivňujeme sebedůvěru, prohlubujeme vzájemné vztahy mezi dětmi

Cvičíme si a hrajeme s míči



Zdravé město Chrudim 28.4.2005

Spolupráce a poděkování

- | Zapojeným zařízením za realizaci projektu
- | Paní Janě Machové – metodické vedení
- | Speciální škole za poskytnutí tělocvičny
- | KHS za provedená kontrolní měření

Kontakt

Šárka Trunečková
Resselovo náměstí 77
Chrudim
537 01

Telefon : 469 645 260 , 737 770 811

E – mail : sarka.trunekova@chrudim-city.cz