

Příloha č. 1

## **Netradiční terapeutické techniky a zájmové terapie**

Netradiční terapeutické techniky (zooterapie, jízda na koni, míčkování, saunování) 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, STaRS Karviná).

Zájmové terapie tvoří nadstandardní 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, probíhají v rámci jednotlivých tříd, jsou bezplatné, popř. rodiče přispívají pouze na zakoupení určité pomůcky (např. pracovní kniha pro předškoláky). Realizace je různá, nejčastěji v dopoledních hodinách, nebo v době od 12.30h do 13.30h, popř. časově přizpůsobena individuálně potřebám dětí). Náplň a obsah vychází ze ŠVP Klíček. Nabídka zájmových terapií je předem stanovená, ale může se i obměňovat. 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**

### **Zooterapie**

Zooterapie je druhem léčebného působení, které využívá zvířat. Terapie se zvířaty využívá pozitivního působení a léčebného kontaktu zvířete a člověka. Zooterapii dělíme podle druhu zvířete, které pro terapeutické působení využíváme a dále podle jejího zaměření: tedy na působení a pozitivní vliv psychický a fyzický.

Mezi neznámější a nejrozšířenější druhy zooterapie, se kterými se můžeme setkat patří:

- ✓ **canisterapie** - léčebné využití psa,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ **felinoterapie** - léčebné využití kočky,
- ✓ **hipoterapie** – léčebné využití koně

Méně známými a méně rozšířenými druhy terapie se zvířaty jsou:

- ✓ ornitoterapie – léčebné využití ptactva,
- ✓ lamaterapie – léčebné využití lamy (spíše v rámci ergoterapie),
- ✓ terapie pomocí malých zvířat (akvarijní rybičky, plazi, drobní savci – křečci, králíci, morčata),
- ✓ terapie pomocí hospodářských zvířat (ovce, kozy, prasata, krávy) – opět spíše v rámci pracovní terapie.

Již samotná přítomnost živého tvora většinou vyvolává u dětí pocit klidu a bezpečí. Snižuje stres a napětí, prokázáno je i snížení krevního tlaku. Zvíře má rovněž schopnost vyvolat u člověka silné emoce, a tím podporuje psychickou stimulaci, uvolňuje komunikaci a všeobecně podporuje psychický i fyzický stav klienta. Využití tohoto působení je skutečně široké. Prostřednictvím zvířete lze rovněž snadněji navázat terapeutický vztah mezi terapeutem a klientem.

Pomocí zooterapie je možné zlepšit citové, rozumové a pohybové schopnosti lidí, přispět k zlepšení psychické pohody a zvýšení koncentrace. Zvíře může různými způsoby pomáhat člověku překonávat bariéry a ukazovat mu cestu životem z té lepší stránky. Zvíře jako takové má na člověka jistý terapeutický vliv, který lze velmi dobře využít jako podpůrnou terapii.

### **Pozitivní účinky zooterapie:**

- ✓ zklidnění a prohloubení dýchání
- ✓ uvolňování spasmu
- ✓ navození psychické a duševní pohody
- ✓ rozvoj komunikace
- ✓ rozvoj sociálního kontaktu
- ✓ motivace k pohybu a učení
- ✓ absolutní přijetí bez ohledu na věk a postižení.

Zvířata využívaná pro zooterapii jsou schopna ovlivňovat všechny psychomotorické vývojové oblasti člověka, a to:

- ✓ **oblast emočně sociální** (adaptivní chování, sociální chování, sociální vztahy a interakce,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

emocionální stabilita)

- ✓ **oblast kognitivní** (mentální předpoklad, stimulace celého těla a všech smyslů, schopnost porozumění, schopnost učení)
- ✓ **oblast tělesnou** (jemná a hrubá motorika, grafomotorika, křížové cviky, koordinace oko-ruka, rozvoj sebeobsluhy)
- ✓ **oblast řečovou** (stimulace ústa a obličeje, aktivní řeč, rozvoj slovní zásoby).

Všechny tyto oblasti se dají ovlivnit a rozvíjet. Velkým pomocníkem v komunikaci s klientem je nám právě zvíře.

Zooterapii lze rozdělit na:

- ✓ **činnost za účasti zvířat** – jedná se o zvířaty asistované aktivity, které mají kladný vliv v oblasti motivace, výchovy a odpočinku. Zvířata pracují v různých prostředích za asistence speciálně vyškolených odborníků, nebo dobrovolníků. Výsledkem takového kontaktu se zvířetem je spokojenost, radost a štěstí,
- ✓ **terapii pomocí zvířat** – jedná se o zvířaty asistovanou terapii, při které je zvíře nedílnou součástí terapeutického procesu. Tato terapie podporuje fyzické, sociální, emocionální a kognitivní funkce. Může být skupinová, nebo individuální.

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

V mateřské škole využíváme nejčastěji canisterapie (terapie pomocí psa), felinoterapie (terapie pomocí kočky), ale také zařazujeme terapii pomocí domácích zvířat (králíčky, mini kozičky). Všechny druhy zooterapie probíhají individuálně nebo ve skupinkách, vždy pod dohledem zooterapeuta nebo zooasistenta.

Nejčastěji se využívá technik canisterapeutického polohování a prohřívání (hlavně se psy), kdy dochází k uvolňování svalstva, zklidnění a relaxaci. Děti dokážou reagovat nejen na teplotu těla zvířete, ale také na rytmus jeho srdce a dechu. Dále se využívá mazlení, hlazení, vodění, krmení zvířat a různé motivační hry (kočičky, králíčky, kozičky).

Všechna zvířata, která dochází do mateřské školy mají řádná očkování, speciální výcvik a jsou

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

„kontaktní“. Při zooterapie přihlížíme k alergiím dítěte a patologickému strachu ze zvířat (nutný souhlas rodičů). Kontakt se zvířetem volíme postupný – od počátečního pozorování, přes lehké doteky za pomoci asistenta až po přímý kontakt.

Zooterapie probíhá dle domluvy s externím poskytovatelem a zákonnými zástupci dětí, zpravidla 1 – 2x měsíčně.

### **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. Klient zaujímá na hřbetě koně takovou polohu, která odpovídá jeho možnostem; pokud není schopen polohy vsedě, potom vleže nebo s oporou o předloktí.

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. Při jízdě na koni je člověk nucen udržovat rovnováhu a kontrolovat své pohyby, což má pozitivní vliv na posílení koordinace pohybů, posílení stability, zvýšení pohyblivosti dítěte. Je tak možno docílit pokroků právě v rehabilitaci pohybu u dětí tam, kde je postižena koordinace, rovnováha a vývoj vzpřimování. Teplota koně napomáhá fyzickému uvolnění, následkem čehož se dostavuje celkový psychický odpočinek a uvolnění.

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 (pohládit, přitulit), nakrmit ho (se souhlasem majitele koně).

Jízda na koni probíhá pod dohledem zkušených vodičů, jsou dodrženy bezpečnostní opatření, děti jsou před každou jízdou poučeny o pravidlech bezpečnosti a ochrany zdraví při kontaktu s koněm.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

Samozřejmostí je jízda s bezpečnostní přilbou. Děti při jízdě vždy doprovází asistent pedagoga. Jízda na koni probíhá zpravidla 2x měsíčně.

### **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 nemožnosti se nadechnout.

Míčková facilitace neboli míčkování je technika vyvinutá českou fyzioterapeutkou, paní Zdeňkou Jebavou. Masáž a terapie facilitačními molitanovými míčky, pomáhá především astmatickým dětem při zvládnutí 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,
- ✓ 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.

### Saunování

Saunování je nejlepší formou zvyšování dětské imunity. Děti, které se pravidelně saunují, jsou méně často postiženy infekcemi horních cest dýchacích, a pokud už onemocní, průběh nemoci je lehčí a nevznikají další komplikace.

Vlivem každého regulérního turnusu dochází u dětí bezprostředně, stejně jako u dospělých, k účinku protistresových hormonů, k vylučování nadbytečné kuchyňské soli a také k přeladění vegetativní nervové soustavy důležité pro zkvalitnění různých životních funkcí (chuti k jídlu, kvalitního spánku, úpravy funkčních změn činnosti srdce a cév).

### Účinek saunování na jednotlivé orgány

- ✓ **Dýchací systém** - zejména u větších dětí dochází k prohloubení dýchání, protože rozpuštěním a odstraněním vazkého hlenu dochází k uvolnění dolních cest dýchacích
- ✓ **Vegetativní systém** - dochází k nastolení rovnováhy obou složek neurovegetativního systému, takže po saunování jsou děti zklidněny, v dobré pohodě, mají chuť k jídlu a dobře spí.
- ✓ **Hladina imunitních protilátek** - vlivem tepla dojde při každém saunování k bezprostředním změnám v počtech specifických buněk, které jsou jednak schopny pohlcovat choroboplodné mikroby i viry, jednak vyvolat tvorbu ochranných protilátek přímo na sliznici dýchacích cest a zvýšit celkovou hladinu imunitních globulinů, které až na dobu šesti dnů udržují dostatečnou výši hladiny a tedy i schopnost dětského organismu ochránit se vůči infekcím. Dalším projevem ovlivnění obranných reakcí je pokles druhu krvinek, které jsou průvodním jevem zánětu a alergie.

### 3 důležitá pravidla pro saunování dětí

Při saunování s dětmi je potřeba dodržovat několik základních pravidel, abychom se vyvarovali nechtěných infekcí nebo přehřátí organismu dítěte.

- ✓ Nejdůležitějšími faktory jsou **teplota a čistota sauny**. Teplota sauny by měla pro děti být o 10 °C nižší než pro dospělé, tedy zhruba **70 – 85 °C**.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ Co se týká ochlazování, měla by teplota zhruba odpovídat zevním klimatickým podmínkám. Za velmi nepříznivého venkovního počasí se děti neochlazují - doporučuji se **pobyt v brouzdališti a na čerstvém vzduchu**.
- ✓ Důležitá je také délka saunování - u dětí v předškolním věku by doba prohřívání neměla přesáhnout **5 – 8 minut**.

## Zájmové terapie

### Dramahrátky (tvořivá dramatika)

*Motto: Co děti dělají, je pro ně mnohem významnější, než co vidí a slyší. (Winifred Wardová)*

Tvořivá dramatika vychází z přirozené dětské napodobivé hry (hry „jako“ a „na něco“), která je založena na přeměně, ve které se účastníci hry a vše, co je do hry zahrnuto (prostor, předměty, zvuky), stávají něčím nebo někým jiným, než v realitě jsou.

Dramatické činnosti, uskutečňované formou takové hry, jsou přirozeným prostředkem rozvoje dětské osobnosti. Ve spojení s hudební, literární, výtvarnou i tělesnou výchovou se mohou prolínat celým dnem, nemusí mít vyhrazený přesný čas.

Cíle jsou propojeny s cíli a kompetencemi RVP.

### Elementární zásady dramatické výchovy:

- ✓ zajištění bezpečné a přátelské atmosféry (děti do činností nenutíme – mnohdy se později zapojí samy),
- ✓ rituál: provází každou jednotlivou lekci, jde o určitou posloupnost aktivit od uvítání, hlavní činnost až po uzavření tématu, může být využit maskot, talisman, pokřik, aj.,
- ✓ dostatečný herní prostor,
- ✓ srozumitelně vysvětlená pravidla her a činností,
- ✓ pohodlné oblečení (včetně obutí),
- ✓ dostatek prostoru (času) pro sebevyjádření.

### Záměry:

- ✓ podporovat pohodu dětí a jejich psychickou stabilitu,
- ✓ rozvíjet kulturně-estetické dovednosti, hudební a dramatické,
- ✓ rozvíjet poznávací schopnosti a citová vyjádření,
- ✓ rozvíjet paměť, pozornost, představivost a fantazii,



## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ rozvíjet řečové, jazykové a komunikativní schopnosti a dovednosti dětí,
- ✓ rozvíjet smyslové vnímání (zrak, hmat, čich, chuť, sluch),
- ✓ rozvíjet hudebně pohybové cítění dětí, podněcovat radost z pohybu,
- ✓ pěstovat v dětech kladný vztah ke knihám, čerpat z nich zábavu i poučení,
- ✓ pomocí příběhů a pohádek upevňovat v dětech kladné (morální i volní) vlastnosti.

### **Klíčové kompetence:**

- ✓ spolupracovat při hrách a aktivitách nejrůznějšího zaměření,
- ✓ aktivně komunikovat s druhými dětmi,
- ✓ používat neverbální komunikaci (gesto, mimiku, postoj, pohyb),
- ✓ umět zacházet s jednoduchými rytmickými a hudebními nástroji,
- ✓ soustředěně poslouchat pohádku, hudební skladbu, divadelní hru,
- ✓ vyprávět příběh s vizuální či akustickou oporou,
- ✓ přicházet s vlastními nápady,
- ✓ přijmout jednoduchou dramatickou úlohu.

### **Dílčí cíle:**

- ✓ pozitivní emoční stimulace, radostné prožívání činností, uvolnění,
- ✓ posílení kreativity,
- ✓ zlepšení kognitivních funkcí,
- ✓ rozvíjení pohybových dovedností a znalostí,
- ✓ zvyšování komunikativní a asertivní schopnosti,
- ✓ nácvik vhodných modelů chování.

### **Přínos tvořivé dramatiky pro děti:**

- ✓ uvědomování si svého těla, rozpohybování se, osvojení gestikulačních prostředků a mimiky, vyjadřování se celým tělem,
- ✓ spolupráce, činnost ve skupině, kdy dochází ke společné aktivitě, ke společnému prožívání a každý dostává příležitost objevit a uplatnit své přednosti a být tak patřičně akceptován,
- ✓ rozvíjení obrazotvornosti a tvořivosti,
- ✓ rozvíjení komunikativních dovedností,
- ✓ rozvíjení rytmického cítění.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

### **Základní náplň:**

**Asociační kruh** - asociace, které děti napadnou k určitému předmětu, činnosti, obrázku, (je třeba nastavit pravidla např. odpovídá pouze ten, kdo se hlásí nebo kdo má v ruce zástupný předmět). Při asociacích se může stát, že dítě neví. Nenuťme jej a slovo dáme dalšímu dítěti.

**Práce s rekvizitami, zástupnými předměty a loutkami** - zástupným předmětem může být např. klacík, který se v ruce dítěte stane dalekohledem, pádlem, tužkou, vařečkou, hřebenem, atd.), výroba např. papírových loutek.

**Pantomima** - např. ztvárnění činností známých ze školky, řemesla, sportu, vyprávěného děje, pohádky.

**Štronzo** - hra na sochy – umění zastavit pohyb/výraz.

**Zrcadla** - může se zrcadlit pohyb těla, výraz obličeje, samostatně či ve dvojici.

**Smyslové hry s vyloučením jednoho nebo více smyslů** - poznej kamaráda podle hlasu, hmatem se zavázanýma očima.

**Dokončování příběhů, pohádky, práce s textem** - společné domýšlení děje, kladení otázek typu: „Jak to asi bylo dál?“ „Proč medvídek plakal, co se mu asi přihodilo?“.

**Nácvik samostatné reprodukce krátkého verše, písně, sdělení, pohybu, tance.**

**Jednoduché dramatizace pohádek a příběhů** - děti jako diváci (sledování dramatizace příběhu, pedagog jako herec, loutkoherc) x děti jako herci (herecký zážitek, procítění úspěchu, potlesku).

**Relaxace** - jednoduché relaxační techniky zaměřené na rozvoj imaginace.

### **Pomůcky:**

- ✓ různé druhy loutek, zástupných předmětů, jednoduché kulisy,
- ✓ hudební nástroje,
- ✓ hudební doprovod – CD,
- ✓ knihy,
- ✓ obrázky,
- ✓ čepičky a obleky k dramatizaci,
- ✓ zrcadlo.

### **Realizace:**

- ✓ jako samostatná činnost 1x za 14 dní v době odpoledního klidu,
- ✓ jako součást denních činností ve třídě.

## **GRAFOMOTORÁČEK**

### **Co je to grafomotorika?**

Jde o soubory úkolů, cvičení, která mají rozvíjet koordinaci oko – ruka a celkově zlepšit motoriku ruky včetně jejího uvolnění. Zahrnuje:

- ✓ pohyby nutné pro psaní,
- ✓ specifickou motoriku, koordinovanou pohybovou aktivitu při grafických projevech,
- ✓ soubor psychomotorických činností, které jedinec vykonává při psaní.

### **Záměry:**

Při plnění záměrů budeme vycházet ze Školního vzdělávacího programu „Klíček“

- ✓ podporovat pohodu dětí a jejich psychiku,
- ✓ rozvíjet paměť, pozornost, představivost a fantazii,
- ✓ rozvíjet smyslové vnímání,
- ✓ rozvíjet řečové, jazykové a komunikativní schopnosti a dovednosti dětí,
- ✓ procvičovat základní pohybové a pracovní dovednosti,
- ✓ umožňovat dětem poznávat sám sebe, posilovat sebedůvěru, samostatnost a sebeovládání,
- ✓ rozvíjet pohybové schopnosti dětí,
- ✓ rozvíjet zručnost a správně zacházet s výtvarným materiálem.

### **Klíčové kompetence:**

- ✓ poznávat, že se může mnohému naučit,
- ✓ radovat se z toho, co zvládlo,
- ✓ uplatňovat získané zkušenosti, využívat je při dalším učení,
- ✓ využívat náhradní komunikační systém,
- ✓ dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla,
- ✓ zajímat se o druhé i o to, co se kolem děje,
- ✓ soustředěně pozorovat, zkoumat, objevovat,
- ✓ učit se nejen spontánně, ale i vědomě, vyvinout úsilí, soustředit se na činnost, při zadané práci dokončit, co započalo, postupovat podle instrukcí a pokynů,
- ✓ ovládat dovednosti předcházející čtení a psaní,
- ✓ průběžně rozšiřovat slovní zásobu a aktivně ji používat k dokonalejší komunikaci s okolím.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

### Dílčí cíle:

- ✓ při učení využívat všech smyslů, upřednostňovat učení zážitkem, osobní zkušeností,
- ✓ přizpůsobit či provést jednoduchý pohyb podle vzoru,
- ✓ zvládat výtvarné činnosti, provádět jednoduché úkony s výtvarnými pomůckami a materiály (tužka, pastel, štětec, nůžky, papír, textil, modelovací hmota, keramická hlína),
- ✓ upřednostňovat užívání pravé či levé ruky při kreslení i v jiných činnostech, kde se preference ruky uplatňuje,
- ✓ používat neverbální komunikaci (gesto, mimiku),
- ✓ využívat smysluplně náhradní komunikační systém (obrázkový režim, komunikační knihu, větný proužek),
- ✓ dokončit rozdělanou činnost,
- ✓ držet správně tužku (tj. 2 prsty, 3. podložený, s uvolněným zápěstím), vést stopu tužky při kresbě,
- ✓ samostatně splnit jednoduchý úkol.

### Přínos pro děti

Cílem této činnosti je:

- ✓ uvolněním ruky a procvičováním grafomotorických cviků zvýšit grafickou připravenost dětí (která má nápomoci ke zvládnutí psaní v době plnění školních povinností),
- ✓ postupně prodloužit schopnost dítěte koncentrovat se na daný úkol,
- ✓ vést k uvědomění nutnosti daný úkol dokončit,
- ✓ procvičovat a upevňovat správné držení psacího náčiní,
- ✓ procvičovat a upevňovat správnou techniku psaní – přítlak, sklon.

### Základní náplň

**Uvolňovací cviky** - začínáme pohybem vycházejícím z ramenního kloubu, a to vestoje, na velkou svislou plochu papíru před tělem dítěte. Při prvních nácvicích je vhodné tabule a postupovat od velkého formátu papíru k formátu menšímu. Až po zvládnutí cviků celou paží a posléze prstem, zaznamenáme pohyb na papír:

- ✓ čmárání jedním směrem,
- ✓ čmárání oběma směry,
- ✓ kroužení jedním směrem,
- ✓ kroužení oběma směry,
- ✓ oblouk horní opakovaně,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ oblouk dolní opakovaně,
- ✓ osmička nepřerušovaně.

**Pískovnička** - rozvíjí u dětí koncentraci, jemnou motoriku a koordinaci pohybů. Didaktickou metodu vymyslela Marielle Seitz pocházející z Německa.

Zahrnuje:

- ✓ obtiskování dlaní,
- ✓ protékání písku mezi prsty,
- ✓ použít prsty jako hrábě – zanechávat dlouhé čáry,
- ✓ práce s konkrétními tvary – od jednoduchých ke složitějším,
- ✓ pracovat oběma rukama současně, střídavě nebo využívat pouze ruky levé či pravé.

**Tvarové prvky** - ze základních grafických prvků se skládají tvary psacích písmen a číslic. Máme čtyři skupiny grafických prvků, lišících se obtížností a věkovým obdobím, kdy by dítě mělo základní prvky z konkrétní skupiny zvládnout. Prvky čtvrté skupiny není nutné zvládnout v předškolním věku.

Zvládnutí první skupiny prvků je *typické pro děti ve věku tři až čtyř a půl roku*:

- ✓ čára,
- ✓ kruh,
- ✓ kreslení teček,
- ✓ oblouky,
- ✓ šikmé přímky (s pomocí podpůrných bodů či obrázků).

Pro druhou skupinu prvků, charakteristickou pro věkovou skupinu *čtyř až pěti a půl roku*, je nezbytné dodržet vzdálenost mezi jednotlivými tahy:

- ✓ spirála,
- ✓ šikmá čára,
- ✓ vlnovka,
- ✓ elipsa,
- ✓ „zuby“ – změna směru ve vedení čáry,
- ✓ spojené oblouky.

Třetí skupina již vyžaduje koordinaci ruky a rozsah pohybů podobné tomu, jaké jsou požadovány při psaní. Tyto prvky by měly zvládat děti ve věku *pěti let až šesti a půl roku*:

- ✓ horní a spodní smyčka,
- ✓ arkády,
- ✓ girlandy,
- ✓ smyčky.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

Věková hranice pro zvládnutí předchozích úkolů je pouze orientační, u našich dětí se vše řídí individuálním přístupem, s přihlédnutím k možnostem a schopnostem dětí.

**Alternativní techniky** - jde o techniky, které lze použít k rozšíření tradičních materiálů. Patří zde např.:

- ✓ otisk vlastních prstů podél linky či dotváření dalších obrázků otiskem,
- ✓ vytrhávání pruhů papíru, jejich zmačkání a nalepení na vedoucí linii či do obrázku,
- ✓ kuličky vytvořené z vaty lepíme podél celé linky,
- ✓ zvýrazněná linka fixem a následné rozpíjení štětcem namočeným do vody,
- ✓ malování srolovaných krepovým papírem máčeným ve vodě,
- ✓ klovatinou zatřená linka a následné zapouštění barev,
- ✓ klovatinou zatřená linka, do které „nasolíme“ písek, obarvenou sůl, aj.,
- ✓ klovatinou zatřená linka, do které vlepíme provázek/vlnu,
- ✓ klovatinou zatřená linka a vlepění nalámaných špejlí či zápalek různé délky,
- ✓ otiskování různého materiálu či tiskátek,
- ✓ z plastelíny vytvořený tenký váleček a jeho přikládání na linku na papíru, aj.

### **Realizace zájmové terapie**

Zájmovou terapii pod názvem Grafomotoráček je zpravidla realizována každou středu od 10 hod.

Dopolední hodinu je zvolená hlavně proto, že dopoledne je únava dětí menší a děti jsou schopny se déle soustředit.

## **HÝBÁNKY**

Jedná se o pohybovou terapii, která je v dnešní době definovaná jako zdravotní forma cvičení ke zlepšení pohybových vzorů (chůze, běh, sport) s cílem prevence zranění a zároveň zvýšení výkonnosti. Z druhé strany učí technicky cvičit klienty s různými zdravotními problémy a dostávat je zpět do kondice. V návaznosti na pohybovou terapii můžeme dále rozvíjet specifické cíle z hlediska kondice, shazování váhy, přípravy na sportovní akce.

Pohybová aktivita v životě člověka, dítěte je velice důležitá. Má vliv nejen na jeho tělesnou stránku, ale i na psychickou a zdravotní. Správnými pohybovými návyky se posiluje zdatnost a odolnost organismu vůči civilizačním chorobám. Pohyb je základním předpokladem přirozeného tělesného rozvoje, nástrojem k upevňování zdraví a zvyšování tělesné zdatnosti, ale také je důležitým prostředkem pro sociální rozvoj.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

Pohyb dítěti přináší řadu zkušeností a musí při něm řešit četné rozumové problémy. Jak například, reagovat na pohyby předmětů nebo jak překonat určitou překážku. Nejedná se tedy jen o aktivitu svalového aparátu, výrazná je i činnost mozku a také nervové soustavy.

Přínos „hýbánek“ vidíme hlavně v podpoře a rozvoji pohybového aparátu, vytváření pozitivního přístupu ke sportu, k pohybu a napomáhání k prevenci stoupající obezity u dětí.

### **Záměry:**

- ✓ procvičovat základní pohybové dovednosti,
- ✓ rozvíjet pohybové schopnosti při pobytu venku,
- ✓ podněcovat radost z pohybu,
- ✓ co nejčastějším pobytem v přírodě vést děti k rozvoji fyzických schopností, k otužování, podpoře a ochraně zdraví,
- ✓ učit se vhodnému chování v přírodě, rozvíjet pozitivní vztah k ní,
- ✓ rozvíjet hrubou a jemnou motoriku, vizuomotoriku, výkonové i kvalitativní aspekty motoriky (koordinace, přesnost, síla, rychlost, vytrvalost),
- ✓ umožňovat dětem poznávat sám sebe, posilovat sebedůvěru, samostatnost a sebeovládání,
- ✓ kontrola impulzivního jednání, práce s agresí, verbální vyjadřování pocitů.

### **Klíčové kompetence:**

- ✓ raduje se z toho, co samo dokázalo a zvládlo,
- ✓ přijímá vyjasněné a zdůvodněné povinnosti, dodržuje dohodnutá a pochopená pravidla,
- ✓ dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí,
- ✓ nebojí se chybovat, experimentovat, pokud nachází pozitivní ocenění za snahu,
- ✓ chápe, že vzniklé konflikty je lépe řešit domluvou.

### **Dílčí cíle:**

- ✓ zdokonalování v oblasti hrubé motoriky, v lokomoční pohybové činnosti,
- ✓ pohyb v různém přírodním terénu,
- ✓ obratnost při překonávání překážek,
- ✓ orientace v prostoru, v řadě,
- ✓ správné držení těla,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ dodržování pravidel her, být spravedlivý, nepodvádět, umět i prohrávat,
- ✓ spolupráce při aktivitách, rozvoj přátelství,
- ✓ přijímat drobný neúspěch,
- ✓ respektovat rozdílné schopnosti, důvěřovat vlastním.

### **Základní náplň:**

- ✓ cvičení s tradičním náčiním (míče, polštářky, obruče, kuželky, stuhy..),
- ✓ cvičení s netradičním náčiním (pet láhve, drátěnky, kelímky, rulička toal. papíru,..),
- ✓ cvičení na dostupném nářadí (ribstol, lavička, žíněnka, go-go balance, koloběžka..),
- ✓ pekázkové dráhy,
- ✓ pohybové hry s pravidly,
- ✓ soutěživé hry (družstva),
- ✓ kolektivní hry (míčové aj.),
- ✓ pobyt venku – využívat prvky školní zahrady, dětského hřiště, lázeňského parku, lesoparku Dubina, terénní chůze v přírodě (okolí mateřské školy, Černý les, lesopark Dubina).

### **Realizace:**

- ✓ 1x týdně v dopoledních hodinách, popř. někdy místo odpočinku a odpolední činnosti.

## **RELAXÁČEK**

Terapie je zaměřená nejen na relaxaci, ale také na cvičení s prvky jógy, na muzikofiletiku a v neposlední řadě děti seznamujeme s jednoduchými hudebními nástroji, využíváme alternativní nástroje, rytmiku a hudební hrátky pro rozvoj řeči a myšlení.

- ✓ Hudba má velmi významnou a nezastupitelnou roli.
- ✓ Dokáže oslovit nespočet aspektů lidské bytosti, dokáže pohladit a dotknout se těch nejvnitřnějších krajin srdce i duše.
- ✓ Dokáže též zharmonizovat a vyladit spoustu tělesných, energetických i mentálních úrovní. Neexistuje zřejmě asi žádný člověk, který by hudbě nebyl naplno a upřímně otevřen – ať už vědomě nebo podvědomě.
- ✓ Není to však racionální myšlení a uvažování, skrze něž hudba prochází, ve skutečnosti se jedná o mnohem hlubší a subtilnější kanály. A tak, i když ta racionální periférie může být u



## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

děti s postižením tak trochu pozměněná, hudba je může oslovit stejně intenzivní měrou jako kohokoliv z nás.

- ✓ A možná ji potřebují ještě o něco více než my ostatní. Hudba a hudební terapie jim totiž může dávat a vynahradiť to, co jinak nejsou schopny vnímat, může je harmonizovat, prozářit, naplnit radostí a přinášet i dosud nepoznané vjemy a zážitky.

### **Cvičení jógy:**

- ✓ díky cvičení jógy můžeme zdokonalit pružnost dítěte, protahovat zkrácené svaly a předcházet hypermobilitě,
- ✓ jóga může posloužit jako prostředek k získávání sebedůvěry, sebejistoty a schopnosti lépe se vyrovnávat s problémy, stresem a komplexy,
- ✓ dítě může praktikováním jógy získat nadhled a lepší postoj k životu,
- ✓ celkově jóga podporuje přirozený rozvoj dítěte.

### **Dechová cvičení:**

- ✓ je třeba zaměřit se na rozvoj dýchání jako celku a snažit se tedy o rozvoj dechu ve všech oblastech trupu,
- ✓ rozpínání a smršťování při dýchání probíhá do všech stran, pohyby jsou tedy patrné kdekoli na celém povrchu trupu, avšak někde více a někde méně,
- ✓ v józe je takové dýchání nazýváno úplným jógovým dýcháním,
- ✓ toto dýchání zahrnuje všechny tři způsoby dýchání: břišní, hrudní a podklíčkové,
- ✓ také je prováděno ve správnou chvíli, takže při nádechu dochází k rozevírací silové fázi pohybu a při výdechu k fázi stahující a uvolňující,
- ✓ techniky lze začlenit kdykoliv v průběhu dne, tedy dle potřeby,
- ✓ v létě poslouží k rozvoji dechu pampelišky, před zpěvem můžeme foukat do peříček či papírových obrázků zavěšených na šňůrce na špejli,
- ✓ v rámci ranních her můžeme dětem nabídnout sklenice naplněné papírky, uzavřené víčkem, ze kterého trčí slámka, do které děti foukají.

### **Záměry:**

- ✓ podporovat pohodu dětí a jejich psychickou stabilitu,
- ✓ rozvíjet poznávací schopnosti a citová vyjádření,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ rozvíjet paměť, pozornost, představivost a fantazii,
- ✓ rozvíjet řečové, jazykové a komunikativní schopnosti a dovednosti dětí,
- ✓ podporovat u dětí vytváření vzájemných vztahů, posilovat je a kultivovat je,
- ✓ rozvíjet smyslové vnímání (zrak, hmat, čich, chuť, sluch),
- ✓ rozvíjet kulturně-estetické dovednosti, výtvarné, hudební a dramatické,
- ✓ získávat příležitosti k rozvoji vlastní kreativity, vnímání,
- ✓ umožňovat dětem poznávat sám sebe, posilovat sebedůvěru, samostatnost a sebeovládání,
- ✓ umožňovat dětem získávat poznatky o lidském těle, péči o zdraví,
- ✓ rozvíjet hudebně pohybové cítění dětí, podněcovat radost z pohybu,
- ✓ pomocí příběhů a pohádek upevňovat v dětech kladné (morální i volní) vlastnosti,
- ✓ seznamovat děti s okolním světem,
- ✓ posilovat dětskou zvědavost, zájem o činnosti a radost z objevování nového.

### **Klíčové kompetence:**

- ✓ chce porozumět věcem, jevům a dějům, které kolem sebe vidí,
- ✓ raduje se z toho, co samo dokázalo a zvládlo,
- ✓ domlouvá se mimoslovně i slovy, rozlišuje některé symboly, rozumí jejich významu i funkci,
- ✓ uvědomuje si svébytnost své osoby (pojem já, spojení se jménem, hranice svého těla),
- ✓ přijímá vyjasněné a zdůvodněné povinnosti, dodržuje dohodnutá a pochopená pravidla,
- ✓ je vnímavé a citlivé k druhým,
- ✓ dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.),
- ✓ uvědomuje si, že za sebe i své jednání odpovídá a nese důsledky,
- ✓ nebojí se chybovat, pokud nachází pozitivní ocenění nejen úspěch, ale také za snahu.

### **Dílčí cíle:**

- ✓ nejobecnějším cílem v muzikoterapeutické práci je posílení, případně udržování rovnováhy zdraví,
- ✓ podpora rozvoje úrovně motoriky,
- ✓ úrovně vnímání tělového schématu,
- ✓ úrovně percepce, komunikačních schopností a dovedností,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ laterality a spolupráce mozkových hemisfér
- ✓ prostorové a časové orientace,
- ✓ tělesných a duševních vlastností dítěte a chování dítěte.

### Zahrnují oblasti:

- ✓ vnímání a pozornosti,
- ✓ motoriky a senzomotoriky,
- ✓ emocí,
- ✓ sociální interakce,
- ✓ chování,
- ✓ komunikace,
- ✓ vědomostí a školní dovednosti,
- ✓ relaxace a antistresové dovednosti.

Dílčí cíle se zaměřují na podporu rozvoje hrubé a jemné motoriky, pohybové koordinace, senzomotorické koordinace, psychomotoriky, sociomotoriky, neuromotoriky, sluchové a zrakové percepce, koncentrace a paměti, práce s hlasem, relaxace, zprostředkování hudebního zážitku, neverbalní komunikace a společný prožitek „ted' a tady“.

### Základní náplň terapie:

**Úvod** takového hudebně terapeutického posezení tvoří vždy zhruba 10 – 15 minutová hluboká relaxace. To je velmi důležitá část. Hudba při ní provází děti od úvodního naladění až ke stadiím velmi hlubokého uvolnění a pak je postupně vede zase zpět k vědomí vlastního těla a okolí. Cílem je harmonizace, vnitřní prozáření, koupel v tónech.

Po této úvodní relaxaci se pak otevírá spousta dalších možností. Jednou z nich je třeba **hra na hudební nástroje**. Je totiž příjemné nejen hudbu poslouchat, ale je též velmi objevné a inspirující sám se na vytváření hudby podílet. S dětmi se proto naučíme hrát na spoustu zajímavých hudebních nástrojů, které znějí krásně samy o sobě i dohromady s jinými. Kromě mnoha dalších aspektů to dětem přináší vědomí tvůrčího zapojení, sounáležitosti s druhými, pocit, že ted' oni něco vytvářejí a dávají druhým. Při zmíněné úvodní relaxaci se můžeme taktéž rozdělit na dvě skupiny – jedna hraje a druhá poslouchá a relaxuje. Pak se obě skupiny vystřídají a nakonec se všichni podělí o své dojmy a pocity.

Dále můžeme používat spoustu **chřestítek, zvonečků, bubnů, bubínků a podobných nástrojů**. Rozvíjení smyslu pro rytmus je totiž nesmírně důležitým aspektem, který se pak zpětně promítá v

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

mnoha dalších úrovních. Některé děti na tom nemusejí být motoricky zcela v pořádku a první pokusy o náznak pravidelnějšího rytmu mohou zdánlivě vypadat dost beznadějně. Ale je velmi potěšující vidět, že už po několika měsících se mohou jejich schopnosti v tomto směru zřetelně zlepšovat a bariéry pozvolna překračovat.

Dále budeme rozvíjet **jednotlivé hudební elementy** (rytmus, melodie, harmonie, ticho), které působí na organismus dítěte. Seznámení dětí bude s účinky hudby, které stimulují rozvoj dětské osobnosti. Budeme zařazovat poslech relaxační hudby ke zklidnění dětí a jejich emocí.

Vyzkoušíme si řadu **zážitkových hudebních technik, práci s hlasem a jednoduchými hudebními nástroji**. Naučíme se jednoduché **rytmické hry a klidnější pohybové aktivity, hry na tělo a s tělem, s hlasem, hudebně pohybové a taneční hry s využitím padáku**.

### **Způsob realizace:**

Terapie bude probíhat v relaxační místnosti na třídě Kořata, kde mají děti možnost zažívat nové podněty v oblasti vnímání hudby, mají možnost se seznamovat s netradičními hudebními nástroji a sami na ně hrát.

Vybavení místnosti nabízí také využití hudby, relaxačních zvuků moře, louky. Je možnost také využívat světelnou stimulaci prostřednictvím vodního světelného válce, hvězdného nebe, optických vláken nebo projektorů.“

Terapie bude probíhat co 14 dní, jeden den v týdnu v dopoledních hodinách, kterou si povedou učitelky na třídě s dopomocí asistenta pedagoga.

### **SNOEZELLEN**

Snoezelen je terapeutický zaměřená aktivita, která zlepšuje zdravotní stav. Podmínkou je zvláštní prostředí, ve kterém je nabízeno velké množství smyslových stimulů. Důležitou roli zde hraje propojení vztahu mezi účastníkem a zkušeným doprovázejícím člověkem. Snoezelen hodina je promyšlená, řízená a strukturovaná a má jasný cíl, ke kterému dojdeme formou hry a zábavy. Klíčovým poselstvím je, že čím multismyslovesjší stimulacemi, tím pravděpodobněji bude informace vnímána přesným, hodnotným a spolehlivým způsobem. Představa používání jednoho konkrétního smyslu izolovaně je klamná. Jsme multismyslové bytosti a naše smysly pracují ve vzájemném souladu.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

### Záměry:

- ✓ podporovat pohodu dětí a jejich psychickou stabilitu,
- ✓ rozvíjet poznávací schopnosti a citová vyjádření,
- ✓ rozvíjet paměť, pozornost, představivost a fantazii,
- ✓ rozvíjet smyslové vnímání (zrak, hmat, čich, chuť, sluch),
- ✓ rozvíjet schopnost vytvářet citové vztahy, podporovat chápání a dodržování pravidel,
- ✓ umožňovat dětem poznávat sám sebe, posilovat sebedůvěru, samostatnost a sebeovládání,
- ✓ pěstovat v dětech kladný vztah ke knihám, čerpat z nich zábavu i poučení,
- ✓ rozvíjet hudebně pohybové cítění dětí, podněcovat radost z pohybu,,
- ✓ poznávat sebe sama,
- ✓ rozvíjet tvořivost a fantazii při práci,
- ✓ rozvíjet schopnosti a dovednosti dětí vyjádřit získané dojmy a prožitky,
- ✓ seznámit děti se světem lidí, zvířat, kultury, techniky a umění,
- ✓ vytvářet povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, s živou i neživou přírodou, lidmi, společnostmi.

### Klíčové kompetence:

- ✓ chce porozumět věcem, jevům a dějům, které kolem sebe vidí,
- ✓ poznává, že se může mnohému naučit,,
- ✓ raduje se z toho, co samo dokázalo a zvládlo
- ✓ domlouvá se mimoslovně i slovy, rozlišuje některé symboly, rozumí jejich významu i funkci,
- ✓ je vnímavé a citlivé k druhým,
- ✓ získanou zkušenost uplatňuje v praktických situacích a v dalším učení,,
- ✓ dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky
- ✓ soustředěně pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí, experimentuje a užívá při tom jednoduchých pojmů, znaků a symbolů (písmena, číslice, geometrické tvary),,
- ✓ udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce,
- ✓ správně reagovat na světelné a akustické signály,
- ✓ rozvíjet a obohacovat hru podle své představivosti a fantazie.

### Dílčí cíle:

- ✓ rozvoj kognitivních funkcí,
- ✓ rozvoj komunikačních schopností,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ zvýšení koncentrace,
- ✓ pocit pohody, uvolnění,
- ✓ snížení agresivity,
- ✓ zklidnění,
- ✓ aktivizace,,
- ✓ stimulace – probouzí zájem,
- ✓ snižuje pocity strachu a úzkosti,
- ✓ podporuje socializace.

### **Základní náplň:**

- ✓ podpora smyslů (hmat, čich, rovnováha, zrak, chuť, sluch),
- ✓ uvítací rituál,
- ✓ projekce,
- ✓ obsah hodiny,
- ✓ výtvarný projev,
- ✓ relaxace,
- ✓ úklid,
- ✓ závěrečný rituál.

### **Realizace:**

Terapie bude probíhat na třídě Kořata v relaxační místnosti, a to dle následujícího harmogramu:

- ✓ dvě děti v dopoledních hodinách,
- ✓ v případě nepříznivého počasí lze využít i skupinovou snoezelen.

## **Program environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty**

Environmentální výchova - je chápána jako výchova, směřující k souladu člověka s životním prostředím. Znamená budovat citlivý a aktivní přístup k životnímu prostředí, lidem, společnosti a naší planetě Zemi.

K aktivizujícím metodám, prostřednictvím kterých se děti seznamují s okolní přírodou, patří přímé pozorování přírody, rostlin a zvířat při vycházkách, pobytu venku, na zahradě, v lese.

### **Program směřuje:**

- ✓ k budování pozitivního vztahu k přírodě,
- ✓ 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:**

- ✓ trávit co nejvíce času venku, využívat zahradu MŠ, (podnikat vycházky a výlety do okolí s cílem environmentální výchovy - blízký park, okolí MŠ s rodinnými domy a zahradami k zprostředkování zkušeností s přírodou a možnostmi zažívat ji všemi smysly),
- ✓ využívat dětských knih, encyklopedií a časopisů,
- ✓ zařazovat pohybové aktivity, relaxační cvičení, prvky jógy během dne do programu ve třídách, v zimním období pobytu v solné jeskyni, pro předškoláky zajistíme předplavecký

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

výcvik,

- ✓ pravidelně využívat jízdy na koníkovi, canisterapii,
- ✓ spolupracovat s kuchařkami v MŠ – zajištění zdravé výživy, pitného režimu, ochutnávek ovoce a zeleniny,
- ✓ připravovat dlouhodobé aktivity směřující k péči o životní prostředí - třídění odpadu, sběr papíru, úspora vody a energie, 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 přírodničků, exkurze, výlety – ZOO, Dinopark, planetárium, včelařská výstava...,
- ✓ šířit osvětu mezi rodiči - nástěnky, účast rodičů na akcích,
- ✓ podporovat vzdělávání učitelek v rámci DVPP a akcí zaměřených na environmentální výchovu.



## **Minimální preventivní program**

Primární prevenci je důležité zahájit již v době předškolní docházky a poskytnout dětem potřebné informace formou, která je přiměřená jejich věku.

Cílem výchovy v mateřské škole je působit na děti tak, aby v nich byly upevněny pozitivní vlastnosti a návyky.

Program má pomoci vytvořit pracovníkům mateřských škol podnětné prostředí pro výchovu dětí ke zdravému životnímu stylu, a tím napomáhat eliminovat negativní jevy současné společnosti, jakými jsou fyzické i psychické závislosti, nezdravé mezilidské vztahy i psychické poruchy.

Minimální preventivní program bude realizován v návaznosti na ŠVP a zařazován průběžně do TVP podle věku a schopností dětí.

### **Program směřuje k:**

- ✓ podporování zdravého životního stylu dětí – životospráva, pohybová aktivita, duševní hygiena, režim dne ...,
- ✓ upevňování základních pravidel a hodnot společenského chování,
- ✓ posilování a upevňování obecně uznávaných hodnot (rodina, mateřství, láska),
- ✓ posilování a rozvíjení zdravých kamarádských vztahů (umět spolupracovat, snažit se dohodnout s ostatními)
- ✓ předcházení šikaně – jejím projevům, stádiím a formám, schopnosti bránit se projevům násilí,
- ✓ rozšíření vědomostí o škodlivost návykových látek na organismus člověka (alkohol, tabák, léky)
- ✓ přiměřenému využívání PC, DVD, dávání přednosti předčítání, prohlížení knih, časopisů,
- ✓ rozšíření povědomí o odlišnosti pohlaví, národnostních menšin, postižení (všichni jsme si rovni)

### **V rámci programu budeme:**

- ✓ vytvářet třídní pravidla a dbát na jejich dodržování,
- ✓ podporovat samostatnost v sebeobsluze, v řešení každodenních situací, v rozhodování, plánování,
- ✓ předkládat vhodný vzor společenského chování a být morální podporou,

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

- ✓ využívat různé knihy, didaktické materiály, pomůcky a hry, interaktivní výukové programy, kulturní a sportovní akce, soutěže,
- ✓ spolupracovat s rodiči při prevenci, popř. řešení negativních patologických jevů,
- ✓ šířit osvětu mezi rodiči formou nástěnek, webových stránek a individuálních pohovorů,
- ✓ zapojovat se do preventivních programů (semináře, školení, samostudium),
- ✓ spolupracovat s městskými organizacemi – integrovaný bezpečnostní systém.

## **Adaptační program v mateřské škole**

Pro všechny nově příchozí děti, ale také pro děti, které navštěvují mateřskou školu už nějaký ten rok, je připraven při nástupu v září tzv. adaptační program. Tento adaptační program je uzpůsobený každému dítěti individuálně a vždy záleží na samotných rodičích, zda chtějí adaptační program využít a v jakém rozsahu.

Každé dítě je individuální osobností a každé se jinak emočně a sociálně přizpůsobuje novému prostředí a změnám, které nástup do mateřské školy přináší.

Cílem adaptačního programu je dítěti co nejvíce usnadnit nástup do mateřské školy, zpříjemnit mu první dny ve škole a již od počátku budovat pozitivní vztah k mateřské škole, jejím zaměstnancům a ostatním dětem.

### **První dny v MŠ**

- ✓ první tři měsíce se dítě seznamuje s novým prostředím, kamarády, zvyká si na nový denní režim, nová třídní pravidla, na nové požadavky a nároky na dítě kladené, musí zvládnout odloučení od rodičů
- ✓ doporučujeme během adaptačního období navštěvovat MŠ pravidelně
- ✓ je vhodné prodlužovat dobu pobytu dítěte v MŠ postupně, pobyt dítěte rovnou na celý den je nepřiměřeně zatěžující pro dítě.

### **Adaptační plán úspěšného vstupu dítěte do MŠ:**

*První fáze:* první den v MŠ za účasti rodičů – maximálně 1 h.

*Druhá fáze:* docházka dítěte v rozsahu 2 -3 hodiny samo, nebo v přítomnosti rodičů, odchod z MŠ před obědem.

*Třetí fáze:* dopolední docházka, odchod dítěte po obědě.

*Čtvrtá fáze:* (pokud probíhá adaptace bez potíží) celodenní pobyt dítěte v MŠ.

Základem úspěšné adaptace dítěte v MŠ je spolupráce rodičů s učitelkami na třídě, vždy záleží na individualitě dítěte. Učitelky mají dostatek zkušeností, aby rodičům doporučily nejvhodnější způsob postupu při adaptaci jejich dítěte.

## Přílohy ŠVP - KLÍČEK

### **7 užitečných rad, které rodičům a dětem usnadní první dny v mateřské škole:**

1. Snažte se zvládnout své emoce – rozlučte se krátce, s láskou, ale rozhodně, nejlépe v šatně.
2. Nenechte se obměkčit a loučení s dítětem zbytečně neprotahujte, pouze mu sdělte, kdy si ho vyzvednete, popř. kdo ho vyzvedne, je to pro dítě velice důležité.
3. Ujistěte dítě, kdy pro ně přijdete a svůj slib dodržte. Říkejte mu pravdu.
4. Vysvětlujte dítěti, že každý má své povinnosti – rodič práci, dítě školku.
5. Na školku se společně těšte a vyprávějte si, jak jste prožili den. Povídejte si s dítětem o tom, co všechno ve školce zažilo, co dělalo, s čím si hrálo, co nového se učilo, co mělo k obědu apod.
6. Komunikujte s učitelkou a sděľujte si důležité momenty z domova, můžeme tak vyjít vstříc pohodě dítěte.
7. Pokud má vaše dítě problém s adaptací, můžete mu do školky donést jeho oblíbenou hračku, „plyšáka“, polštářek na spaní, dečku a podobně.

## **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 obrázků 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 dána 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 zapojí 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.