

Cvičení pro MALÉ ŠKOLÁKY a PŘEDŠKOLÁKY

Pomalu je na čase pustit se máminých sukni a vydat se samostatně do světa, tedy do školky a školy. Máte-li doma děti ve věku od 4 do 7 let, tak je přiveďte zacvičit si do velké tělocvičny v ZŠ Tuháčkova, Brno Komárov. Cvičení bude probíhat každý čtvrtek (mimo dny školních prázdnin) od 16.00 do 17.00 hodin. V prvním pololetí školního roku 2012-2013 proběhne celkem 13 hodinových lekcí. Zúčastnit se můžete všech cvičebních hodin nebo můžete přijít jen na vámi zvolené individuální hodiny bez nutnosti předchozího zamluvení či rezervace.

Aby děti změnu osamostatňování úspěšně zvládly, pomáháme jim rozvíjet jejich samostatnost a budovat sebedůvěru při fyzickém cvičení. Při hodinách se zaměřujeme na skupinové hry, přípravu míčových dovedností, překážkové dráhy a jednoduché gymnastické cviky a procvičujeme dětskou schopnost koncentrovat se. Cvičení v našem pojetí má přinášet hlavně zábavu a radost z pohybu. Každému dítěti poskytneme dostatek času a prostoru, aby mohlo postupovat svým vlastním tempem, bez stresu a strachu ze selhání. Počítá se snaha, nikoli výkon!

Děti v předškolním věku rádi tráví pohybem značnou část, ne-li většinu svého času. Zároveň však je nadále potřeba rozvíjet jejich obratnost, koordinaci pohybů a schopnost držet rovnováhu, naučit je například nejen kotrmelec dozadu ale i stojku. Máme při tom na paměti, že děti si v tomto věku chtějí hlavně hrát a bavit se, a proto veškeré „učení“ probíhá formou hry, bez jakéhokoli tlaku na výkon a soupeření s ostatními. Naším cílem je všestranná pohybová příprava dítěte, podporující jeho optimální psychický a tělesný rozvoj. V tělocvičně jsou k dispozici jak běžné sportovní pomůcky, trampolíny, prolézačky, žebříky tak i spoustu dalších pomůcek a nářadí, které jsou pro děti nové. Vytváříme několik druhů překážkových drah a využíváme pomůcek nejrůznějších týmových sportů, barev a tvarů. Cvičení pro předškoláky je také ideální přípravou před nástupem do školy – děti se učí udržet pozornost, soustředit se, porozumět pokynům a respektovat je, učí se i vzájemné spolupráci ve skupině. Díky nově získaným dovednostem jsou sebejistější a odvážnější. Nebojí se zkoušet nové věci a zdolávat další výzvy. Předškoláci už cvičí bez rodičů a postupně se tak učí samostatnosti.

Do tělocvičny se chodí v čisté sportovní obuvi a přiměřeném oblečení. S sebou doporučujeme donést dostatek pití pro malé sportovce. Veškeré věci na převlečení se dají odložit v zamykatelné šatně u tělocvičny. V zázemí tělocvičny je možnost zakoupení malého občerstvení (zejména sladkostí). Rodiče případně i společně s mladšími sourozenci cvičenců mohou strávit čas na galerii nad tělocvičnou, kam si mohou zapůjčit také některé naše sportovní náčiní.

