

Cvičení RODIČŮ S DĚTMI

Máte-li doma děti ve věku od 1 do 4 let, tak si s nimi přijďte zacvičit do velké tělocvičny v ZŠ Tuháčkova, Brno Komárov. Cvičení bude probíhat každé pondělí (mimo školní prázdniny) od 16.00 do 17.00 hodin. V prvním pololetí školního roku 2012-2013 proběhne velkem 13 hodinových lekcí. Zúčastnit se můžete všech cvičebních hodin nebo můžete přijít jen na vámi zvolené individuální hodiny bez nutnosti předchozího zamluvení či rezervace.

Do tělocvičny se chodí v čisté sportovní obuvi a přiměřeném oblečení. Totéž platí i pro pospělácký doprovod. S sebou doporučujeme donést dostatek pití pro malé sportovce. V tělocvičně se nesmí jíst, ale po cvičení je potřeba u mnoha dětí doplnit energii vhodnou svačinkou. Veškeré věci na převlečení (kočáry) se dají odložit v zamykatelné šatně u tělocvičny. V zázemí tělocvičny je možnost zakoupení malého občerstvení (zejména sladkostí).

Cvičení je organizováno zábavnou formou s říkadly a hrami určenými malým dětem. S dítětem se můžete zapojit do společné části a v druhé části hodiny můžete individuálně využívat všechna nářadí tělocvičny. V tělocvičně můžete využít 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 barev a tvarů, které přímo vybízejí k prozkoumání a vyblbnutí se. A právě to děti baví! V kurzech podporujeme cvičení a aktivity maminek, tatínků, babiček, dědečků, tet či strýčků společně se svými dětmi.

Cvičení rodičů s dětmi je zaměřeno na stimulaci přirozeného pohybového a smyslového vývoje dítěte. Rozvíjí se tedy nejen hrubá a jemná motorika a celková vnímavost dítěte, ale zároveň se utužují sociální vazby mezi dětmi, rodiči a okolním světem. Naším cílem je všestranná pohybová příprava dítěte, podporující optimální dětský psychický a tělesný rozvoj. Jak děti rostou, vyvíjí se jejich schopnosti a potřeby a podle toho se mění i náplň kurzu. Co dříve dokázaly jen přelézt nebo podlézt, zanedlouho hravě přeskočí. A čím jsou starší, tím důležitější je pro ně komunikace s ostatními dětmi. Naučí se běhat, skákat i válet sudy, trénují obratnost a koordinaci pohybů. Cvičení rozvíjí a utužuje nejen jejich pohybové dovednosti, ale také schopnost udržet pozornost, vydržet u jednotlivých aktivit, naslouchat ostatním a v neposlední řadě i spolupracovat. Děti si chtějí hlavně hrát a bavit se, a proto veškeré „učení a vedení“ probíhá formou hry, bez jakéhokoli tlaku na výkon a soupeření s ostatními.

