

Školkoviny

*Informační bulletin
Mateřské školy Košťálov*

MOTTO:

*„Náš zítřek je
v dětech.“*

Jarní vydání 2013

e-mail:

www.ms.kostalov.cz

telefon: 481 689 235



Vítáme Vás na stránkách „jarního“ vydání našich ŠKOLKOVIN. Tentokrát jsme pro Vás připravili:

- 1. Sedm P pro rodiče dětí**
2. Jak vést děti k samostatnosti
- 3. Pohyb předškolních dětí**
4. Sportovní aktivity v naší školce
- 5. Hry s dětmi pro jaro venku a v přírodě**
6. Pitný režim dětí
- 7. Recept z naší kuchyně**
8. Stránka pro děti

Sedm P pro rodiče:

Pozorujte své děti

Přemýšlejte o sobě a o svých dětech

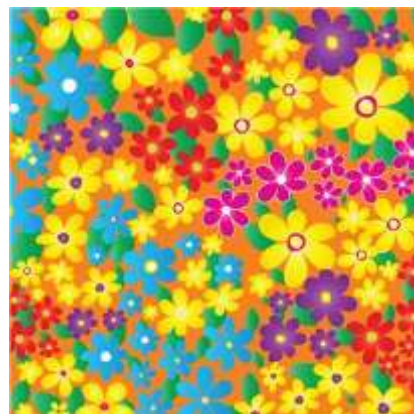
Povídejte si s dětmi

Podporujte děti

Pěstujte u sebe a u dětí pozitivní přístup k překonávání překážek

Pokud máte pochybnosti, poraďte se s odborníky

Podívejte se na situaci z různých úhlů pohledu



Jak vést dítě k samostatnosti

Samostatnost dítěte se nejlépe rozvíjí při nejběžnějších denních činnostech.

Při výchově dítěte bychom si měli uvědomovat, co je důležité. Je důležité, aby udělalo chybu a mohlo si ji opravit.

Výchova k samostatnosti – nebo výchova dítěte vůbec – znamená, že bychom od malinka (od momentu, kdy se narodí) měli dítěti dávat příklady.

Už i batole si samozřejmě může samo uklízet hračky nebo třeba chystat příbory na stůl. Klidně můžeme dát dětem škrabku, aby zkusily oškrábat brambory – i když to nebude dokonalé, dítě něco dokázalo samo udělat. O výsledek nám v tomto případě přece nejde... Důležitá je dovednost a samostatnost, kterou dítě projevilo.

Jakmile dítě kolem dvou let věku začíná „pobírat rozum“, měli bychom ho co nejvíc zapojovat do činností. A během nich si s ním neustále povídat. Že bude škrábat bramboru půl hodiny? Nevadí. Hlavně by rodiče neměli říkat: „Na to jsi ještě malý“. Měli by činnost, kterou chce dítě dělat, přizpůsobit jeho možnostem. Když dítě ještě nezvládne brambory oškrábat, může je omýt ve vodě. Hlavně ho předem od práce neodrazujte!

Co je při osamostatňování dítěte důležité?

POCHVALA

Dítě, které si uvědomuje svoji osobnost, je potřeba chválit – ve všech případech, kdy se projeví jeho samostatnost: hezky se oblékne, případně naobědvá... Anebo že hezky poskládá hračky: „Ty jsi krásně uklidil hračky, to umí jenom velcí kluci.“ Dítě půjde plavat do bazénu, zodpovědně si natáhne rukávky a rodiče mu řeknou: „No vida, ty jsi ale šikovný, ty si pamatuješ, že máš mít do bazénu rukávky.“

MOŽNOST VOLBY

Co se samostatnosti týče, pro rodiče je hodně náročné nacházet možnosti voleb pro dítě. Daleko snazší je přece dávat příkazy a zákazy... Přitom nabízet dítěti volby může být pro nás dospělé příjemnější a zajímavější než mu něco zakazovat. Pokud už dítěti řekneme, že se něco nedělá, tak je vždy důležité mu vysvětlit proč: „Tohle se nedělá, protože...“ Trénink samostatnosti totiž znamená i rozvoj myšlení dítěte.



ČAS

U cesty k samostatnosti je problém v tom, že rodičům se do toho nechce. Zabere to totiž spoustu času. Je přece daleko jednodušší Mařenku obléknout, když jdeme na vycházku, než jí dát prostor, aby se o to pokusila sama. A zase: Mařenka se bude loudat, maminka na ni začne pochopitelně tlačit, ale nezačne se zlobit. Řekne jí: „Tak dobře, když jsi malá holčička, tak já ti pomůžu. Já jsem měla pocit, že už jsi velká holka.“ Pokud dítě úkol ještě nezvládá, rodiče by mu měli pomoci, ale neměli by dělat úkol za něj.

Pohyb předškolních dětí



V předškolním věku dítě tráví pohybem a „sportováním“ velké množství času. Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby, jako je např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd. Je velmi důležité učit dítě postupně, tedy např. nejprve jezdit na kole s opěrnými kolečky a odstranit je teprve až získá jistotu. Teprve kolem 3. roku dítě získává dostatečný cit pro rovnováhu a učí se rozkládat tělesnou hmotnost. Na nácvik rovnováhy a koordinace pohybů jsou ideální koloběžky.

Co je charakteristické pro pohybové aktivity u dětí ve věku 3 - 6 let

- Rychlé střídání různých pohybových aktivit.
- Děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými pracemi tj. chvíli nepostojí, zaujme je spíše běhání než sezení na místě.
- Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti.
- Děti jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, proto je možné je dobře motivovat.
- Děti se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, ale zde je třeba hlídat možná rizika úrazů.
- Dospělí mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte.

Velmi důležité je střídání činností, jejich dynamika, nebo výbušnost, naopak relativně dlouhotrvající jednotvárná činnost dítě nebaví. Z pohledu dítěte výrazně stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky - dítě si všímá, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole atd. Děti ve věku 3 až 6 let už zvládnou chytit a hodit míč, základy plavání, skoky do dálky atd. Při nácviku obratnosti a zlepšování kondice je nejdůležitější upřednostňovat hru a všeobecně rozvíjející cviky, nikoliv úzkou specializaci. Nejlepší jsou různé druhy sportovních kroužků zaměřené na rozvoj celkové obratnosti jako jsou kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání, honičky atd.

V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a rodiče jej mohou do značné míry ovlivnit. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Právě v tomto období by dítě mělo získat obecné základy pro širokou paletu různých sportů, mělo by se naučit jezdit na kole, kolečkových i ledních bruslích, na lyžích, kopat, házet i chytat míč, případně zvládnout hry se sportovním náčiním, jako jsou tenisové (lépe soft tenisové) a pingpongové rakety. Dítě samo si časem vybere, kterému sportu se chce více věnovat, a do školy nastoupí již pohybově vybavené a netrpí kvůli své případné neobratnosti. Už nikdy nebude mít tolik času na sportování a sportovní hry jako v tomto období.

V předškolním věku a na začátku období školní docházky je velmi důležité vést děti k pohybu formou dětské hry - nařizování a zákazy jsou většinou neúčinné. Děti si vytvářejí vztah k pohybu a pohybové aktivitě celkově a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným, nebo dokonce projevem nevychovanosti, nebo nekázně. Právě v tomto období rodiče musí najít poměr mezi sportem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si neuvědomují, že je potřeba děti „zvednout ze židle“ a přimět je k nějaké pohybové aktivitě, protože v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějška a statických aktivit bude přibývat (učení, počítače...).

Sportovní aktivity v naší školce

V naší mateřské škole se věnujeme pohybovým aktivitám denně. Cvičení s různými náčiními, nářadími... Zdolávání „lezeckých stěn“, psychomotorická cvičení s padákem, cvičení s overbally, cvičení s prvky jógy – vždy individuálně přizpůsobeny věku a schopnostem dětí. Pestrá nabídka pohybových aktivit je ovlivněna také ročním obdobím:

- Lyžování v lyžařské školičce
- „Zimní olympiáda“
- Bruslení dle podmínek
- Plavání v bazénu
- Turistické vycházky do okolí
- Jarní trojboj
- Týden na kolech



*Nově naše mateřská škola nabízí: „**Sportovní školičku**“. Sportovní školička je nabídkou uceleného programu sportovní přípravy dětí ve věku 4-6 let.*

Projekt je otevřený pro chlapce i děvčata a ve svém obsahu čítá 10 lekcí v rámci jednoho školního roku.

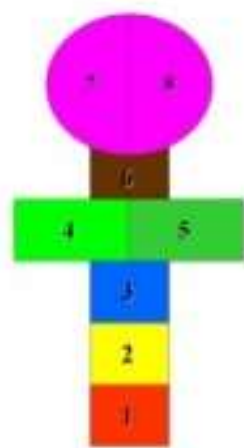
Obsah jednotlivých lekcí není zdaleka předčasnou specializací na jeden sport, důraz je kladen především na všeobecný pohybový rozvoj dětí v tomto věku.

Venkovní hry nejen pro děti

Konečně přichází jaro a s ním snad i hezké počasí. Nejen děti se už určitě těší na možnost trávit celý den venku, na jízdu na koloběžce či kole, na řádění na dětském hřišti s houpačkami, kolotoči a pískovištěm. K tomu samozřejmě patří i různé hry. Vzpomínáte si, jaké jste hráli, když jste byli mladší? A pokud ano, pamatujete si ještě přesná pravidla? V dnešním článku vám připomeneme některé klasické venkovní hry (nejen) pro děti, a to včetně pravidel. Příjemné čtení.

Skákací panák

K této hře je potřeba kousek křídly a kamínek. Pomocí křídly se namaluje panák a čára, ze které se začíná hrát. A jaká jsou pravidla? První hráč se postaví na čáru a hodí kamínkem na první pole (tedy pole s číslem 1). Pak začne po jedné noze skákat do polí/ částí panáka, a to postupně dle čísel. Zároveň ale musí přeskočit pole s kamínkem. Tam, kde má panák dvě pole vedle sebe (číslo 4 a 5), skočí roznožmo (obě chodidla dopadnou současně). Do dalšího pole se pokračuje po jedné noze, do hlavy panáka opět oběma nohama najednou. Poté hráč vyskočí a otočí se o 180° a vrací se stejnou cestou zpět. Opět musí přeskočit pole s kamínkem, ale ještě předtím je jeho úkolem kamínek sebrat (stojí na jedné noze). Hra pokračuje stejným způsobem, ale kamínek se hází vždy o jedno políčko dále (tedy na dvojku, pak na trojku,...). Udělá-li hráč chybu (šlápnutí na čáru, špatný skok, chybný hod kamínkem a podobně), nechá kamínek v poli a pokračuje další. Po vystřídání ostatních hráč pokračuje od pole, kde zůstal jeho kamínek. Když hra skončí, je možné hrát pozpátku (začne se od pole číslo 8), eventuálně tak, že se skáče po levé noze.



Kuličky

K této velmi oblíbené hře jsou samozřejmě potřeba kuličky a důlek. Existuje několik variant, záleží jen na hráčích, kterou vyberou, popřípadě jak se dohodnou. Nyní vám nabízíme jednu z nich:

Hra začíná rozhozem. Každý hodí svou kuličku co nejbližší důlku. Kdo jí má nejbližší, začíná: nahází všechny kuličky (dopředu se určí jejich počet, většinou se hraje s deseti) směrem k důlku. Následují ho ostatní hráči. Poté je jejich úkolem pomocí cvrnkání (ne strkání) dopravit kuličky do důlku. Střídají se po jednom cvrnknutí. Vyhrává ten, kdo má všechny kuličky v důlku jako první.

Ještě drobná poznámka: každý hráč by měl mít jinou barvu kuliček, aby si je poznali.

Honzo, vstávej!

Nejdříve se vyznačí startovní a cílová čára (vzdálenost záleží na dohodě). Hráči se domluví či vylosují jednoho, který se postaví do cíle, a to zády ke startu. Stane se vyvolávačem. Ostatní stojí na startovní čáře. A hra může začít. Vyvolávač oslovuje jednoho hráče po druhém se slovy: „Honzo, vstávej!“ Oni řeknou: „Kolik je hodin?“ Vyvolávač jim odpoví jedním z pokynů (viz dále), který hráč provede (napodobí zvíře). Mohou to být například tyto:

jeden čapí – jeden dlouhý krok se zvednutými koleny (napodobuje čápa)

jeden žabí – hráč skočí jako žába

jeden sloní – jeden velký krok vpřed (jako slon, nezapomeňte na chobot)

jeden slepičí – jeden malý krok na délku chodidla

jeden mravenčí – malý krůček vpřed

jeden račí – jeden krok zpět, eventuálně po čtyřech zpět jako rak

Počet se samozřejmě mění (tedy dva sloní, čtyři žabí,...). Lze použít i jiné povely, záleží jen a jen na fantazii.

Vyvolávač střídá jednoho hráče po druhém. Vyhrává ten, kdo je první v cíli.



*Podobná jsou i pravidla hry **Cukr, káva, limonáda**. Vyvolávač říká: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“ a hráči k němu utíkají. Poté se vyvolávač otočí a hráči se teď už nesmí ani pohnout. Jinak se vrací na start.*

Čáp ztratil čepičku

Výborná hra nejen pro malé děti, které se při ní učí poznávat barvy. Hráči stojí v kruhu, jeden je uprostřed (čáp) a říká: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku xxx“ a nějakou doplní. Každý v kruhu musí nalézt danou barvu na oblečení svém či svého kamaráda a chytit se jí. Vždy se daného kusu oděvu může chytit jen jednou (tedy při opakování barvy musí nalézt jiný). Pokud se mu to podaří jako poslednímu, vyvolává barvy (je čáp). Hru lze zpestřit tím, že děti hledají barvy nejen na oblečení, ale například i na předmětech v blízkém okolí a podobně.

Slepá bába

Vybere se jeden hráč, kterému se zaváže oči šátkem (nesmí nic vidět) a ostatní ho otočí několikrát dokola, aby ztratil orientaci. Zpravidla se k tomu připojuje říkadlo:

Slepá bábo, kam tě vedu?

Do kouta

Co tam vidíš?

Kohouta.

A co víc?

Nic.



Tak si mě, ty slepá bábo, chyt!

Ostatní pak kolem pobíhají, „slepou bábu“ pošťuchují a jejím úkolem je někoho z hráčů chytit a říci jeho jména. Poté se vymění.

Další zajímavé a oblíbené hry

Nakonec ještě připomeneme další oblíbené hry a aktivity, tentokrát již bez pravidel, protože se domníváme, že je znají snad všichni:

na schovávanou – velmi oblíbená hra, kterou můžete hrát i s malým potomkem. Zpestříte si tak výlet, procházku či pobyt na hřišti.

na honěnou – tuto hru milují i malé děti. Vylepšit se dá „domečkem“, tedy místem, kde si hráči odpočinou a zároveň zde nemohou dostat „babu“.

skákání přes švihadlo (holčičky většinou skáčou „školku“)

hry s míčem – existuje jich neuvěřitelné množství. Je možné míč házet, kopat, kutálet, hrát vybíjenou, fotbal a mnoho dalších.

Pitný režim u dětí

Pravidelný příjem kvalitních tekutin v dostatečném množství je jednak součástí správné životosprávy, a jednak může pomoci odstranit některé obtíže, které u svého potomka možná občas pozorujete. Bývá dítě neklidné či nesoustředěné? Snadno se unaví? Bolí ho hlava častěji než jeho vrstevníky? To ještě neznamená, že je nemocné. K podobným obtížím může přispívat i to, že váš potomek nemá dostatečný příjem tekutin, nebo pije nekvalitní nápoje.

Dětské tělíčko obsahuje dokonce až pětasedmdesát procent vody! Průzkumy ale ukazují, že dětský organismus trpí nedostatkem vody, protože děti během dne pijí nedostatečně.

Na pováženou je také složení konzumovaných nápojů, protože v záplavě nabídky produktů s obaly plnými veselých barev a hravých postaviček sáhnou naši nejmenší raději po slazených a přibarvených limonádách než po zdravějších nápojích s nižším obsahem cukru. Co tomu říkají odborníci? Výskyt zubního kazu, nadváhy, obezity a diabetu 2. stupně mezi dětmi neustále stoupá i proto, že děti a rodiče často podléhají reklamě na slazené nápoje a neuvědomují si důsledky nekontrolovaného příjmu takových tekutin.

Častěji svého potomka pobízejte, aby se napil, i když nemá žízeň. „Není jedno, co děti pijí, a je důležité, aby pily dostatečně,“ zdůrazňuje známý odborník na výživu Petr Fořt.

Co by děti měly pít	
Čistou vodu	50%
Čistou kupovanou vodu, nesycenou	10%
Slabý černý nebo bílý čaj s trochou medu a citrónu	10%
Bylinkový nebo ovocný čaj pro děti, málo slazený	10%
Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy	10%
Přírodní ovocné nepřislazované džusy	10%

Recept z naší kuchyně

Květákové řízečky se sýrem 5 porcí

500g květáku

1 vejce

50g strouhanky

20g hladké mouky

50g sýra

olej

sůl, muškátový květ

Uvařený květák rozmačkáme. Přidáme sůl, muškátový květ, žloutek, strouhanku, sýr, hladkou mouku a zpracujeme. do připravené hmoty lehce vmícháme ušlehaný sníh z bílků. Lžící tvarujeme řízečky, které klademe na olejem vymazaný plech a pečeme do zlatova. Podáváme s brambory, zeleninové saláty.

Uzdravené sluníčko

J. Čapková

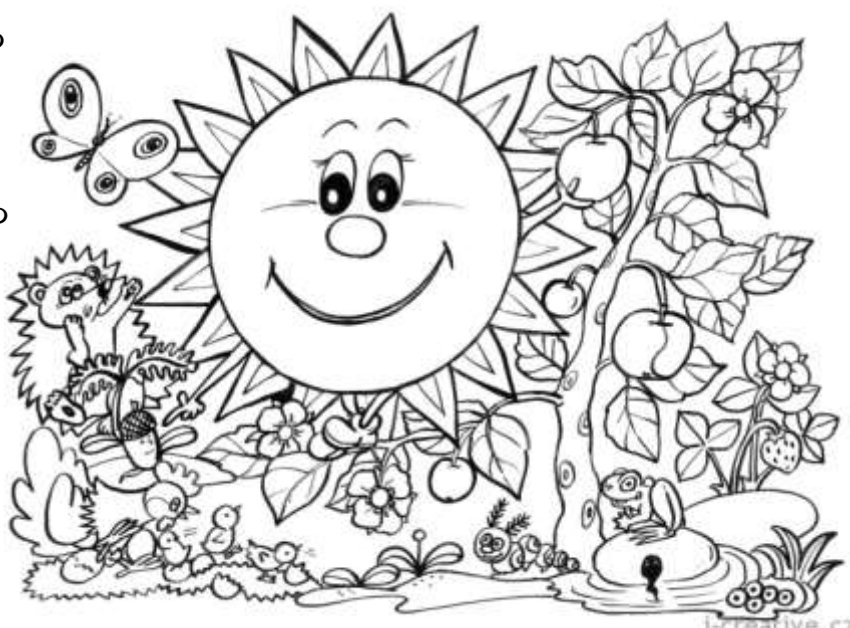
Zima dlouhá, tepla málo,
sluníčko se rozstonalo.
V sobotu i v neděli
musí zůstat v posteli.

Ahoj kytky, ahoj ptáci!
Už se těším na legraci.
Dobrý den!
To je to pravé,
už se cítím
zase zdravé.“

Jaro už se na zem vrací,
diví se zem, květy, ptáci.
„Kde jen slunce může být?
Půjdeme ho probudit.“

„Ahoj slunce, dobré ráno,
Proč tu sedíš takhle samo?
Ahoj slunce, dobrý den,
kdy zahřeješ celou zem?“

Slunce chvíli mhouří oči,
Pak mu úsměv povyskočí,
Každý kdo ho pozdraví,
trošičku se uzdraví.



i-creative.cz