

## Cvičenie detí v sprievode rodičov \_malí a veľkí cvičia spolu

Príloha k projektu OZ Materského centra Srdiečko Trenčín

### Informácie o organizácii

**Materské centrum** (ďalej len MC) je mimovládna organizácia (zariadenie v súlade so zákonom o združovaní, zákon č. 83/1990 Zb., alebo zákonom o neziskových organizáciách poskytujúcich všeobecne prospešné služby, zákon č. 213/1997 Z.z.) založená rodičmi za účelom svojpomocného poskytovania služieb rodinám s maloletými deťmi na území obce v súlade s rodinnou politikou štátu.

Rodičia, najčastejšie ženy na materskej dovolenke, tu spoluvytvárajú príjemné prostredie, v ktorom s deťmi trávajú zmysluplne svoj čas. Aktivity realizujú členky na báze svojpomoci, čo znižuje náklady a najmä vnútorne posilňuje. Ženy zistia, že majú schopnosti, o ktoré je záujem, zvyknú si na iniciatívne a tvorivé dávanie sebe navzájom aj okolitej komunite. Prirodzene tu vzniká záujem o veci verejné aj o zdravé modely správania inšpiratívne pre deti, ktoré sú pri realizácii takmer všetkých aktivít MC. Tieto princípy minimalizujú sociálnu izoláciu žien na materskej dovolenke, zabraňujú pocitu „vyhorenia“ a prispievajú tak k prežitiu tohto obdobia naplno v zmysle „spokojná mama = spokojné dieťa“. U detí, najmä v predškolskom veku, pravidelná návšteva MC zlepšuje schopnosti ich sociálnej integrácie.

Súčasťou činnosti centra sú pravidelné aktivity /cvičenia pre rodičov s deťmi, cvičenia na fitloptách pre deti a rodičov, cvičenia pre tehotné, tvorivé dielne, psychoprofilaktická príprava na pôrod pre matky, laktačné poradenstvo, prednášky a diskusie s odborníkmi z psychologickej, pedagogickej, právnej i sociálnej oblasti, odborné školenia, angličtina a nemčina pre matky, angličtina pre deti, Akadémia praktického rodičovstva, i jednorazové podujatia /Míľa pre mamu, Vodnícke stretnutie, Detská športová olympiáda, stretnutie s Mikulášom, lampiónový sprievod / vo všetkých častiach mesta Trenčín, zamerané na rozvoj psychosomatickej a telesnej stránky detí i rodičov. Aktivity centra sú zamerané všestranne a s cieľom podpory súdržnosti rodiny ako celku.

Prostredie MC cez svojpomocné činnosti podnecuje k aktívnemu riešeniu problémov, je tu prirodzený aspekt verejnoprospešnosti, čím sa rodina viac včleňuje do spoločnosti.



## Informácie o projekte

Materské centrum Srdiečko už niekoľko rokov realizuje cvičenia pre deti. Špecifickým znakom týchto cvičení je fakt, že ich dieťa absolvuje v spolupráci so svojim rodičom. Cvičenia sa uskutočňujú v priestoroch materského centra, ale tiež v prenajatých priestoroch. Sú zamerané na všestranný motorický rozvoj dieťaťa. Dávajú mu príležitosť na aktivity v kolektíve rovesníkov a na osvojenie si sociálnych zručností. Rodičovi dávajú možnosť jedinečnej spolupráce s dieťaťom a radosť zo spoločne stráveného času.

### Ciele cvičení:

- Poskytnúť priestor rodičom na atraktívne hry so svojimi deťmi
- Dať deťom príležitosť na aktivity v kolektíve rovesníkov
- Rozvoj motorických schopností dieťaťa
- Aktívne strávený čas rodiča s dieťaťom
- Vyplnenie obdobia deťom, ktoré z rôznych dôvodov nemohli nastúpiť do materskej školy

### Cieľová skupina:

- Cvičenia sú určené pre deti od 6. mesiacov do 10 rokov
- záujem rodičov o takýto druh cvičenia podčiarkuje i neutíchajúci záujem oň. V minulom roku sa týchto cvičení zúčastnilo viac ako 2000 detí a rodičov



## Časový plán projektu

Cvičenia prebiehajú priebežne počas celého roka. Spravidla sa konajú od januára do júna a od septembra do decembra príslušného roka. V mesiacoch júl a august prebieha údržba športového náradia používaného pri cvičeniach, jeho obnova. Zhodnocuje sa uplynulý rok, návštevnosť a udržateľnosť kurzov. Prebieha tiež evidencia detí do kurzov a ich rozdelenie podľa veku. Lektorky využívajú tieto mesiace k obnoveniu svojich zručností a schopností na zvýšenie úrovne a atraktivity cvičení. Zostavujú nové cvičebné plány.

O účastníkoch cvičení sa vedie podrobná evidencia, ktorá bude súčasťou vyhodnotenia projektu, spolu s vyhodnotením využitia cvičebných pomôcok i na ďalšie aktivity realizované materským centrom.

### Zhrnutie časového harmonogramu:

- marec - jún – realizácia a ukončenie prebiehajúcich kurzov cvičení
- júl - august – vyhodnotenie ukončených kurzov, údržba športového náradia, nákup nového športového náradia, príprava lektoriiek na nastávajúce kurzy, ich propagácia a evidencia záujemcov
- september - december – realizácia nových kurzov a cvičení, vyhodnotenie a vyúčtovanie projektu



### Propagácia

Propagácia sa bude realizovať priebežne prostredníctvom letákov, plagátov, programu materského centra, webovej stránky a facebooku.

Umiestňovaním letákov a plagátov na miestach kde sa sústreďujú cieľové skupiny cvičení, rozdávaním letáčikov rodičom na aktivitách v MC Srdiečko.



## Opis konkrétnych aktivít

### Cvičenie detí s rodičmi

- Cvičenie realizované v telocvični. Prebieha 1 x týždenne v dvoch rôznych telocvičniach, aby mali možnosť zapojiť sa deti i rodičia z rôznych častí mesta. Ide o cvičenie realizované spoločnými hrami, riekankami a spevom
- Cvičenie s jednoduchým športovým náradím, vedie sa hravou formou, nie direktívnou.
- Cvičenie vedie lektor, ktorý predcvičuje a riadi športovú aktivitu

### Cvičenie detí s rodičmi na fitloptách

- Cvičenie detí od 6 - 18 mesiacov s rodičmi na fitloptách
- Realizuje sa formou uzavretých kurzov s frekvenciou 1 x týždenne
- Cvičenie je zamerané na rozvoj motorických zručností za sprievodu hudby
- Úlohou aktivity je okrem rozvoja pohybového ústrojenstva i socializácia detí v tomto veku
- Pri cvičení sa používajú fitlopty, overbaly a ďalšie drobné športové náradie



## Spôsob prezentácie mesta Trenčín a prínos v oblasti športu

Mesto Trenčín budeme prezentovať ako spoluorganizátora a podporovateľa športových aktivít realizovaných Materským centrom Srdiečko.

Cvičenia ktoré sú obsahom tohto projektu vzbudzujú záujem rodín a podnecujú nielen aktívny pohyb rodín ale tiež vytvárajú neopakovateľnú atmosféru vo vzťahu rodič- dieťa.

Z reakcií rodičov i detí je zrejmé, že odchádzajú s pocitom plnohodnotne stráveného a aktívne využitého voľného času a emocionálneho uspokojenia, čím naplňajú podstatu jedného z hlavných cieľov projektu.

Šport vytvára priestor nielen na stretnutie a spoznávanie sa ľudí žijúcich v určitej lokalite a majúcej spoločné záujmy, ale tiež pre širší okruh záujemcov.

Deti sú od útleho veku motivované ku kolektívnej pohybovej činnosti, čo sa môže v staršom veku prejavovať v ich záujme o zapájanie sa do športových disciplín a návštevu športových klubov mesta Trenčín, ktorých výsledky potom reprezentujú mesto i mimo regiónu.