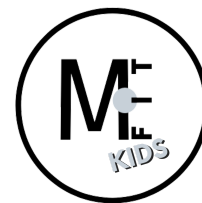


ÚVOD DO PROGRAMU



POHYB

Od okamžiku prvního nádechu již na porodním sále je pro každého člověka pohyb základním projevem života. Je podstatou jeho veškeré **aktivní činnosti**, a proto se řadí mezi **základní potřebu dítěte**. Je spojen s **vývojem tělesným, psychickým i sociálním** a uplatňuje se při výchově dítěte ve všech oblastech. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita či hra prostředkem velmi přirozeným a účinným, bez níž by dětský rozvoj byl nemyslitelný. (Dvořáková, 2002).

Důležitý fakt, na kterém se zakládá program Meet Fit KIDS je, že se dítě vyvíjí celistvě a jednotlivé složky jeho osobnosti se ve vývoji vzájemně podporují. **Pohyb a tělesná socializace je nejen prostředkem poznávání, ale i prožívání a vyjadřování emocí**. Důležitý je také **pro vývoj myšlení a kreativity** - přináší dítěti řadu zkušeností, musí řešit různé situace, např. jak překonat překážku, jak reagovat na pohyb předmětu atd.

Nejde tedy jen o aktivitu svalového aparátu, ale také o činnost mozku a celé centrální nervové soustavy (CNS).

Adekvátní pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu či vývoje, ale i optimální funkce organismu obecně. Satvíme na faktu, že vztah pohybu a vývoje je oboustranný, pohyb působí na vývoj a vývoj na pohyb, na čemž jsou položeny základy našeho programu. (Dvořáková, 2002)

MOTORIKA = zahrnuje hrubé a jemné pohyby, jejich koordinaci, celkovou pohyblivost a obratnost. Pakliže je přítomna určitá neobratnost, ovlivňuje výkony jedince v různých oblastech (sebeobsluha, psaní, geometrie, tělesná či výtvarná výchova, hra, práce a další).

PROGRAM MEET FIT KIDS

Uvědomujeme si, jak je pohyb u dětí důležitý, především proto, že je prostředkem seznamování se s prostředím, a zároveň prvním učením, jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. **Také je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními**. Je způsobem získání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného porovnávání, pomáhání si, zdravého soupeření a spolupráce. Víme, že v období "předškolovém" je někdy náročné najít správnou aktivitu, která bude vyhovovat jak dítěti, tak i mamince. A proto jsme tu my a náš program.

Základní **filozofii programu KIDS** nacházíme již ze studií, které se vrací až k historii evolučního vývoje, kdy máme dokázáno, že předkové z rodu HOMO EREKTUS denně ujít za svým přežitím a rozvojem 8 až 15 km, tudíž **pohyb byl, je a bude základní aktivita člověka, která silně stimuluje nejen motorický vývoj.**

V současnosti víme, že můžeme již v prenatálním období ovlivňovat pohybovou aktivitu, a co teprve v postnatálním vývoji, tam nacházíme u dítěte i rozvoj kognitivních a exekutivních funkcí. Jakmile u dětí **podporujeme, podněcujeme ze sociálního prostředí pohybovou aktivitu** uspisujeme tím v **pozitivní stránce rozvoj kognitivních a exekutivních funkcí**, které se propisují i například do **pozdější vzdělanosti a úspěšnosti dětí.**

Vliv pohybové aktivity na rozvoj vzdělanosti dětí:

- Objem a intenzita pohybové aktivity má významný vztah k dalším konstruktům lidské motoriky včetně upevnění a rozvoje pohybové gramotnosti
- Tělesná zdatnost v rámci osamostatňování, zdravotní parametr s výskytem obezity, kardio-metabolických onemocnění
- Motorické kompetence: řešení komplexního motorického úkolu / koordinačně náročného/

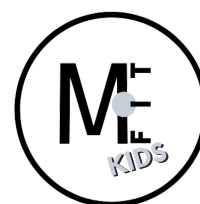
Všechno tyto vlivy, jsou zároveň mediátory mezi kognicí a pohybovou aktivitou jako takovou.

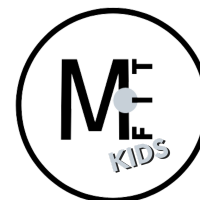
Souvislost mezi pohybem a kognicí je podložena aktivitou mozku, který na základě pohybové aktivity zvyšuje a stimuluje tvorbu dvou důležitých proteinů BDNF a NGF. Tyto proteiny jsou zodpovědné za lepší propojování neurálních sítí (propojení neuronů) = jejich působení zhušťuje neurální síť. A to jak spontánní pohybová aktivita, tak i systematická pohybová aktivita.

Pohybová aktivita se tedy prokazatelně podílí na budování centrálního nervového systému, pozitivně ovlivňuje rozvoj kognice a exekutivních funkcí, souvisí s dalšími aspekty lidské motoriky.

Náš **program KIDS nabízí plnohodnotný, kvalitní způsob cvičení pro děti v několika věkových stupních**, a zároveň **nabízíme společnou sportovní aktivitu pro děti a jejich maminky**, které jsou na rodičovské dovolené. Pohyb přispívá k vytvoření přátelské atmosféry mezi maminkou a dítětem. Jestliže je maminka spokojená a své mateřství si náležitě užívá je pravděpodobné, že bude spokojené i její dítě.

Spojujeme pohyb, zábavu se sociálně emočním rozvojem.





PROGRAM MEET FIT KIDS

ROZDĚLENÍ:

Program obsahuje kurzy, které jsou rozděleny do několika kategorií:

- a) nabídka kurzu pro děti ve věkovém období 1,5-3 roky
- b) cvičení pro maminky s dětmi ve věku 6 měsíců - 4 roky
- c) cvičení pro děti ve věkovém období 8-14 let
- d) edukativní workshopy, kurzy pro MŠ, ZŠ, SŠ

Časová dotace jedné lekce:

Množství činností spojených s lekcí přizpůsobujeme aktuální věkové skupině, úrovni zájmu, pozornosti a únavy účastníků. Obvykle lekce v kurzu trvá 30-50 minut.

Cílová skupina:

Cílovou skupinou jsou děti batolecího věku, matky na rodičovské dovolené, děti školního věku i teenageři.

Forma práce:

Prezenční a vždy uzpůsobená cílové věkové kategorii.

V ČEM JSME JEDINEČNÍ

- Nejsme fitness pro všechny - zaměřujeme se na **ženy i děti, našimi klientkami mohou být studující, pracující ženy i ženy maminky**
- Vytváříme speciální **koncept venkovního cvičení s fitness pomůckami** kangoo jumps.
- Kurzy pro děti **specializujeme na rozvoj všech složek osobnosti dítěte** - fyzická, psychická i sociální.
- Naše základy vychází z filozofie poznatků z průřezových metod učení jako například **SEL, animace, dramatická výchova či montessori.**
- **Individuální osobitý přístup, rychlá komunikace, přizpůsobivost poptávce, kreativní a originální obsah programu**

ZDROJE:

BLAHUTKOVÁ, M., KLENKOVÁ, J., & ZICHOVÁ, D. (2005). Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti: Masarykova univerzita
ČELIKOVSKÝ S. (1990). Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu. 3. vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990
DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. 1.vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

HOLICKÝ J., MUSÁLEK M. (2013) Evaluační nástroje motoriky podle vývojových norem u české populace, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova v Praze

A) SEKCE PRO BATOLATA (1,5 - 3 roky)

KURZ PRO DĚTI VE VĚKU 1,5 - 3 ROKY

Tento kurz je zaměřen především na pohybovou aktivitu, která rozvíjí hrubou a jemnou motoriku. Z širšího hlediska mají motorické dovednosti vliv na mnoho dalších aspektů ve vývoji dítěte, např. zrakové a sluchové vnímání, myšlení nebo řeč. Proto je velmi důležité, aby děti měly dostatek smysluplných pohybových aktivit.

Hrubá i jemná motorika se samozřejmě formuje neustále, aniž by rodiče nad každou aktivitou museli přemýšlet. Vždy jsou nejlepší běžné aktivity, jako vzít dítě na hřiště, kde si musí poradit s průlezkami a navazuje jedny z prvních sociálních vztahů. Avšak pro hlubší rozvoj po všech stránkách osobnosti je skvělá příležitost využít právě našeho kurzu, kde se dítě například i navíc socializuje do kolektivu vrstevníků.

Důležitou součástí našeho kurzu je pravidelnost a řád, které děti potřebují ve svém běžném životě. Ten jim totiž dodává pocit bezpečí.

Jak tedy naše lekce probíhá?

Na začátku se přivítáme originálním způsobem a básničkou, na konci si dáme rozlučkový rituál, tyto rituály vytvářejí pravidla, o kterých se výše zmiňujeme. Poté následují senzomotorické aktivity, které právě zdokonalují jemnou a hrubou motoriku, ale také smyslové vnímání, koordinaci oko-ruka, bilaterální koordinaci nebo prostorové vnímání.

Cílem je poskytnout **pohybový základ** ve formě posilovacích, protahovacích, koordinačních a rovnovážných cvičení, zároveň rozvinout i další klíčové kompetence jako jsou například sociálně emoční či kompetence k učení a prohlubovat tím kladný vztah k pohybu.

B) SEKCE PRO MAMINKY

CVIČENÍ PRO MAMINKY S DĚTMI od 10 měsíců do 4 roky

Kurzy pro maminky a jejich kojence či batolata, ve kterých cvičí společně. Využíváme rozličných způsobů pohybu a aktivit, u kterých maminky posilují a zároveň jsou tyto aktivity vhodné ke stimulaci všech smyslů a celkového psychomotorického rozvoje dětí. Velkým pozitivem je prohlubování vztahu mezi matkou a dítětem. Ve cvičebním sále jsou pro děti nachystané hračky a během lekce můžete kdykoliv obstarat Vaše dítě. Forma kurzu je princip intervalových tréninků (cvičí se na daný časový interval, ne podle počtu opakování) a

dostatečného protažení celého těla. **Cvičení je komplexní** a velká část hodiny je věnována posilování hlubokého stabilizačního systému a pánevního dna.

KANGOO RUNNING S KOČÁRKEM

Hodina je skvělou kardio-posilovací a rehabilitační aktivitou především pro maminky, které se chtějí na procházce s dětmi více zapotit. Kangoo jumps jsou bezpečné, speciálně navržené boty jak pro indoorové činnosti, tak pro outdoorové aktivity. Vytvořili jsme pro maminky speciální outdoorovou lekci kombinující běh - kangoo jumps, posilování problematických partií, ale také prvky z fitness. Vše doplněno zábavou i pro děti v kočárcích. LEKCE zvládnou úplně všichni, nebojte se zkusit něco nového!

S sebou na lekci můžeme vzít kočárek, dítě na kole či s odrážedlem. Cvičení probíhá na cyklostezkách a využíváme i workoutová stanoviště k posilování.

C) SEKCE PRO MŠ, ZŠ, SŠ

PRAVIDELNÝ LEKCE/ KURZ

Lekce má pravidelný charakter. S každou školou se domluví časový interval setkávání. V rámci lekce je zajištěná lektorka a domluvené zaměření kurzu. Obsah kurzu je vždy přizpůsobený věkové skupině dětí.

Tato lekce probíhá u nás v cvičebním sále, díky čemuž můžeme zajistit maximální profesionální přístup a využít tak více cvičebních pomůcek.

EDUKATIVNÍ WORKSHOP

Edukačně interaktivní workshop zaměřený na podporu a rozvoj pohybu u dětí a mládeže.

Zaměřujeme se na důležitá témata jako například: zdravý životní styl- sport a zdravý jídelníček, strečink a jeho význam u sportování. V rámci workshopu s dětmi procházíme i praktickou část, kde využíváme moderních sportovních pomůcek jako například "klokaní

boty" či paličky "pound", čímž lákáme, motivujeme a inspirujeme děti ke sportu. Velmi rychle si děti klokaní boty a paličky zamilují!