Plán činnosti zájmového útvaru: Klub maminek cvičení
školní rok: 2022/23
vedoucí kroužku: Prouzová Jitka
Den schůzky/hodina: čtvrtek 9:00 – 9:45

1. Charakteristika ZÚ
- ZÚ pracuje se skupinou rodič / prarodič (R) s dítětem (D) ve věku 1,5-3 roky

2. Výchovně vzdělávací cíle
- smysluplné využívaní volného času (R)
- celkový osobnostní rozvoj (D)
- rozvoj rozumové výchovy (D)
- rozvoj pohybové výchovy (D)
- základ vzniku sociální výchovy (D)
- upevňování a prohlubování rodinné výchovy (R)+(D)

3. Obsah činnosti a výstupy
Dítě
Obsah činnosti – pohybové aktivity odpovídající věku dítěte

Výstupy - postupné osvojování a rozvíjení motorických schopností a dovedností, orientačních dovedností a schopností, jazykového vyjadřování a komunikace, dovednost navazování nových vztahů mimo oblast rodiny, seznamování se s novými autoritami, osvojování si základních hygienických návyků, postupné začleňování do kolektivu, celkový rozvoj osobnosti dítěte.
Rodiče
Obsah činnosti – pohybové aktivity společné s dětmi

Výstupy – rozvoj sociálních vztahů v rámci rodiny, v rámci stejné věkové kategorie. Využití a prohloubení nově nabytých zkušeností a dovedností, možnost jejich využití v dalším životním období, smysluplné trávení společného volného času s dětmi a vrstevníky.

4. Metody a formy
Dítě – pohybové aktivity, praktické činnosti, napodobování, hra, výklad
Rodiče – pohybové aktivity, samostatná a týmová práce, praktické činnosti
Schůzka, účelné členění výuky, kvalitní prostor pro činnost, respektování požadavků pedagogiky volného času.

5. Klíčové kompetence
Rozděleny podle věkových kategorií.

- k učení
Dítě: získat pozitivní vztah k novým dovednostem a naučit se je používat
rodiče: získávání nových poznatků o pohybových aktivitách dětí

- komunikativní
Dítě: postupně si osvojují jazykové dovednosti mluveného slova s jejich používání, dokáží tímto způsobem komunikovat s okolím,
rodiče: aktivně se účastní činností, respektují názory druhých, umí naslouchat druhým.

- sociální
Dítě: navazování nových vztahů v rámci své věkové skupiny, počátky vzniku schopnosti odhadovat výsledky svého chování v různých situacích,
rodiče: schopnost přispívat k vytváření nových mezilidských vztahů, předcházení osobních konfliktů, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým lidem, rozvíjet schopnost podílet se na realizaci společných aktivit, využívat své doposud získané zkušenosti a dokázat je předat dále.

- k trávení volného času
Rodiče: dokázat se orientovat v nabídce smysluplného volného času, dokázat jej účelně trávit, umět odmítnout nevhodnou nabídku.

Obsah jednotlivých činností dle měsíců
(při jeho plnění bude brán zřetel na momentální stav skupiny a danou pohybovou úroveň)

Měsíc	Témata
Září	Zahájení, poučení rodičů. Seznámení s náplní hodiny. Drobné hry, spojení slova s pohybem formou říkanek, uvědomění si svého těla.
Říjen	Cvičení zaměřená na rozvoj hrubé motoriky. Nácvik dřepu a výskoku z něj (žabky), poznávání částí svého těla.
Listopad	Cvičení zaměřená na míče různých velikostí. Kutálení, házení a přenášení míčů. Rozvoj jemné motoriky.
Prosinec	Zlepšení a rozvoj rovnováhy. Stoj na jedné noze, chůze po špičkách, po patách, pozpátku, bokem. Cvičení na lavičkách.
Leden	Rozvoj sluchu - náslech písní, volný tanec. Napodobování činností zvířat. Cvičení na žíněnkách.
Únor	Činnosti spojené se zimou - dělání a házení papírových koulí, simulace lyžování a bruslení. Hry na zlepšení orientace v prostoru formou honiček.
Březen	Nácvik jednoduchých písní spojených s pohybem. Seznámení s Overbaly a cvičení s nimi.
Duben	Hry zaměřené na rozeznávání různých předmětů a tvarů, paměťové hry. Cvičení s obručemi.
Květen	Hmatové hry. Nácvik koordinace zraku a rukou, odhad vzdálenosti. Cvičení se švihadly a provázky různé šíře a délky.
Červen	Prostorové hry, opakování předchozích činností, Hry spojené s poznáváním barev.