



Vážená paní ředitelko, pane řediteli, milí pedagogové,

seznamte se s inovativním zážitkovým programem "**UdržSe aneb Zdravé ptáče dál doskáče**", který podporuje zdravý vývoj dětí nejen ve fyzické rovině, ale i v rovině duševní pohody. Spouštíme jím týmovou spolupráci mezi pedagogy, dětmi a rodiči.

Webové stránky www.udrzse.cz obsahují kompletní informace ke vzdělávacímu programu a ceně, která může být při větším počtu pedagogů individuálně upravena.

O co se jedná?

- Workshop spojuje teoretické a hlavně praktické tipy a poznatky ze světa fyzioterapie, pohybové výuky, metod wellbeingu a relaxačních technik. Klíčovým momentem v životě dítěte je kvalitní rozvoj hrubé motoriky, který je stavebním kamenem pro správné pohybové návyky, jemnou motoriku a řeč. Proto považujeme za nezbytné, aby byla této oblasti věnována zvláštní pozornost jak mezi rodiči, tak mezi pedagogy.
- Rozšiřujeme kvalifikaci pedagogů a znalosti rodičů, aby mohli lépe podporovat své děti a poskytujeme zásadní informace o rizicích špatných pohybových návyků, na jejichž korekci je možné pracovat už v raném věku dětí.
- První den workshopu patří informacím o zdravém pohybu pohledem fyzioterapeuta a celkovému pohledu na pohyb jako součást životního wellbeingu. Učíme pedagogy, jak si všimnout prvních známek pohybových problémů u dětí, rozebereme nejčastější chyby ve vývoji a poradíme, jak případné stávající potíže dále neprohlubovat a včas je efektivně řešit. To vše můžeme dětem předávat aktivně a hravou formou, kterou pedagogové sami zažijí.
- Druhý den workshopu je již plně pedagogický. Propojíme informace z prvního dne a veškeré poznatky začleníme do běžného života ve školce tak, aby byly změny jen drobným zpestřením pro pedagogy, ale měly velký vliv na zapojení správných pohybových návyků do života dětí.

Tento inovativní koncept propojuje učitele, rodiče a děti, aby efektivně spolupracovali. Aby změna, které docílíme v průběhu docházky do mateřské školy (a u některých škol věříme i v možnost pokračování na prvním stupni školy základní), měla maximální možný efekt na správný vývoj dětí bez bolesti až do dospělosti, a tak i na jejich úspěšnost ve všech rovinách života.



UDRŽ SE
Bez bolesti k dospělosti



Jaký je náš cíl?

Naším cílem je nabídnout kvalitní pohybové aktivity plné inspirace. Naši lektori vás provedou různými pohybovými nápady. Chceme přinést nový pohled na kvalitu pohybu ve školkách.

Co nabízíme?

- Návod, jak rozpoznat a korigovat chyby při cvičení, sezení, stojí a chůzi.
- Praktické cvičení metod a technik, ověřených dlouholetou praxí, pro správné vedení dětí ke kvalitnímu zdravému pohybu ve všech jeho rovinách, které se vzájemně ovlivňují.
- Interaktivní pohybové pexeso s přístupem k videím pro lepší pochopení a zachování kvality pohybu, a to vše hravou formou přístupnou i nejmenším dětem.
- Rady pro efektivní začlenění pohybových návyků do aktivit v mateřské škole, ať už uvnitř, nebo venku.
- Představení motivační pohádky a písničky s propojením pohybu do vzdělávacího programu.
- Tipy, jak zařadit více zdravého pohybu a také relaxace do běžného dne v mateřské škole.
- Sdílení zkušeností o vzájemné spolupráci pedagogů a rodičů – strategii pro efektivní komunikaci a motivaci.

Co získáte?

- kompletně zpracovanou metodiku na celý rok
- neomezený přístup k videím
- noty k písničce
- elektronicky podpůrné materiály
 - omalovánky
 - mandaly
 - grafomotorická cvičení
 - hudbu s písničkou
 - hudební motiv bez písničky

Těšíme se na společnou „pracovní“ atmosféru a sdílení cenných informací na semináři!

**"UdržSe aneb zdravé ptáče dál doskáče.
Bez bolesti od dětství k dospělosti".**

*Mgr. Jana Slusarčuková, DiS.
Mgr. Šárka Chvojková
& tým JSfyzio*

**Jana Černého 545/48, Hradec Králové
+420 778 770 778**

**info@udrzse.cz
www.udrzse.cz**

