

SAUNOVÁNÍ

Doplňkový program zaměřený pro podporu zvyšování odolnosti organismu, imunity a zdravého vývoje dětí. Zúčastní se děti z 2., 3. a 4. třídy.

Termín: říjen – leden.

Pro zařazení dítěte do saunovacího programu je nutný písemný souhlas pediatra v evidenčním listu dítěte a aktualizace tohoto vyjádření podpisem rodiče při zahájení saunování v MŠ. Do sauny jsou zařazovány děti za důsledného dodržení podmínek a zásad, které vyplývají z provozního řádu sauny.

Záměry vzdělávacího úsilí:

1. oblast biologická - DÍTĚ A JEHO TĚLO

- uvědomění si vlastního těla, změny teplot a jejich účinků na vlastním těle (kompenzace extrémních změn teplot – studená sprcha i bazén, suchá pára)
- rozvíjení poznatků o podporování péče o zdraví a prevence proti nemocem

2. oblast psychologická - DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA

- poskytovat dětem podporu vlastního ocenění a radosti z překonávání psychických zábran

3. oblast interpersonální - DÍTĚ A TEN DRUHÝ

- upevňování přátelských vazeb a vzájemné pomoci mezi dětmi (povzbuzení, empatie, pochvala kamaráda)

4. oblast sociálně kulturní - DÍTĚ A SPOLEČNOST

- osvojování pohybových dovedností a návyků ve zcela odlišném prostředí

5. oblast environmentální - DÍTĚ A SVĚT

- získat elementární poznatky o prostředí, kde se pohybuje - sauna

Činnosti:

- seznámení s pravidly, poučení o bezpečnosti
- seznámení s prostory sauny
- svlékání, převlékání, otírání se do osušky
- prohřívání, ochlazování, hry s vodou, dýchací cviky
- vyprávění, četba pohádek, básně a říkadla, slovní hříčky, zpívání,
- přesné plnění pokynů učitelky
- po sauně klidové a relaxační činnosti ve třídě