**Dodatek k ŠVP ŠD**

**Pohyb a výživa**

**Zpracovala:**

**Mária Střížová**

**vedoucí vychovatelka ŠD**

V souvislosti s edukačním programem Pohyb a výživa se v průběhu školního roku 2019 / 2020 se vychovatelky ve školní družině zaměří při plánování činností na nové náměty, na vyhledávání dalších možností a aktivit, včetně jejich realizace, tzn. v době pobytu žáků v ŠD budou klást důraz u účastníků na dodržování pitného režimu vhodnými nápoji a na jejich motivaci k zdravému způsobu stravování, pobyt venku a na pohybové aktivity v oddělení a dále na motivaci účastníků k dodržování zdravého životního stylu také v rodině.

**a) Výživa**

**Pravidelná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost**

1. Podporujeme dodržování pitného režimu účastníků vhodnými nápoji:
* v době pobytu ve školní družině , podpořit konzumaci pitné vody neochucené, dále podpořit u ochucených nápojů jejich zdravou alternativu; možnost ochucení a přípravy dle vlastní chuti – šťáva z citronu, čerstvá máta, meduňka aj. hledání zdravé varianty ochucených nápojů
* motivovat děti k pití bylinných čajů,
1. Snídáme nebo svačíme v ŠD:
* na ranním bloku dát účastníkům prostor pro snídani, v případě, že ráno doma nesnídali
* prostor pro odpolední svačinu z domova
1. Seznamujeme se společně s nabídkou obědů na celý týden
* vzbudit u účastníků zájem vyzkoušet dosud méně častá a nově zařazená jídla do jídelníčku školní jídelny

* hodnocení jídla (co mi chutnalo, nechutnalo a proč)
1. Vzbuzujeme zvědavost a zájem o racionální výživu a tyto produkty na základě řízené diskuze se žáky:
* zdravě snídám, obědvám, svačím a večeřím
* zdravě mlsám (motivovat žáky k zdravějšímu mlsání - ovoce, ovocné saláty, oříšky, sušené ovoce), vymysli a vyzkoušej doma s rodiči recept

**Otevřená nabídka spontánních činností**

1. omalovánky s odpovídající problematikou zdravé výživy
2. společenské hry zaměřené na problematiku zdravé výživy

**b) Pohyb**

**Pravidelná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost**

1. Protahujeme tělo ráno:
* v době ranního bloku vyzkoušet podle obsazení a časových možností s účastníky využívat tělocvičnu, při příznivém počasí v jarních podzimních měsících využívat hřiště , vycházky do lesa
* TV chvilka, rozcvička před odchodem na výuku
1. Hýbeme se v oddělení:
* hledání nových vhodných pohybových aktivit pro činnost v oddělení a jejich vyzkoušení s ohledem na bezpečnost a prostorové možnosti
1. Chodíme pravidelně ven:
* pro pobyt účastníků využíváme hřiště FC Soběšice , průlezky , malé fotbalové hřiště , vycházky lesem , etc
1. Motivujeme k pohybu v rodině:
* vhodným způsobem vybízet a motivovat účastníky k pohybovým aktivitám o víkendu, prázdninách
* na základě řízené diskuze vzbudit zájem o sportovní a pohybové aktivity v osobním životě účastníků / kroužky, sportovní oddíly a jejich propagace /
1. Zachovat nabídku sportovních kroužků ŠD v následující skladbě:
* floorball, sportovní kroužek v rámci spolupráce se sportovními kluby města Brna

**Otevřená nabídka spontánních činností**

1. doplnění do nabídky oddělení vhodné pomůcky, které mají účastníci v oddělení volně
k dispozici – míčky, pomůcky na rozvoj motorických schopností apod.
2. využívání hracích koberců Twister apod.
3. omalovánky se sportovní tématikou

 **Příležitostná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost**

Celodružinové akce zaměřené na sportovní činnost a zdravou soutěživost

**Brno 26. 8 . 2022**