

**Název projektu:** „Základy zdravého životního stylu pro předškolní pedagogy“

**Cílová skupina:** pedagogičtí pracovníci předškolních zařízení v Plzeňském kraji

**Cíl projektu:** Předložený projekt si klade za cíl prohloubení znalostí z oblasti zdravého životního stylu, stravovacích návyků a vhodných pohybových aktivit mezi pedagogy působícími na předškolních zařízeních. Ti pak následně budou pravidla zdravého životního stylu přenášet na děti navštěvující jejich zařízení. V rámci svého výchovného a vzdělávacího působení budou ve větší míře využívat vhodné pohybové aktivity, čímž dojde ke zlepšení fyzické zdatnosti, snížení ohrožení nadváhou a obezitou a celkovému ozdravení životního stylu dětí. (Zvýšení jejich fyzické aktivity, zlepšení jejich stravovacích návyků apod.) V rámci projektu budou také připraveny informační materiály o zdravém životním stylu určené pro rodiče. Při přípravě materiálů budou využita národní doporučení zpracovaná v rámci národní politiky Zdraví 2020 Univerzitou Palackého v Olomouci a další vhodné materiály a rovněž informace o možnostech pohybových aktivit v daném místě.

**Realizace:** Bude připraveno 6 vzdělávacích bloků, každý v rozsahu 5i vyučovacími hodinami. Celkem tedy absolvuje každý účastník 30 hodin. V jedné skupině bude maximálně 20 účastníků tak, aby byla zajištěna maximální efektivita vzdělávacího procesu. Jednotlivé lekce povedou odborníci v daných oblastech s bohatými teoretickými i praktickými zkušenostmi a budou kombinací teoretických přednášek, seminářů a praktických cvičení.

Předpokládáme, že jednotlivé bloky budou realizovány v odpoledních hodinách vždy v jeden den v týdnu, jednou za 14 dnů. Celý kurz pro jednu skupinu tedy proběhne za 3 měsíce. Současně budou školeny 2 skupiny, které se budou po týdnech střídat.

Obsahová náplň kurzu:

- prevence funkčních poruch posturální funkce dětí v předškolním věku (teorie, praktické vyšetřování)
- výživa dětí v předškolním věku (teorie, praktické vyšetřování)
- zdravotní tělesná výchova předškolních dětí I (teorie, praktická cvičení)
- zdravotní tělesná výchova předškolních dětí II (praktická cvičení)
- pohyb a vhodné pohybové aktivity dětí se zaměřením na předškolní věk (teorie, praktické cvičení)
- sdílení dobré praxe (Školky podporující zdraví), moderní trendy v oblasti osobní hygieny (teorie, praktická cvičení)

Každý z účastníků zpracuje samostatnou práci na určené téma, která bude vyhodnocena v rámci některého z bloků.

Účastníci kurzu obdrží, vedle osvědčení, také připravený materiál věnovaný zdravému životnímu stylu určený pro rodiče dětí navštěvující jejich předškolní zařízení.