Špeciálne olympiády Slovensko
Mladí športovci

#smespecial
#zvladnemetodoma

Special Olympics
Mladí športovci

Vitajte v príručke Special Olympics Mladí športovci

Užívajte si s dieťaťom radosť zo športu! Mladí športovci je športový a herný program pre deti od 2 do 12 rokov s a bez intelektuálneho znevýhodnenia. Vďaka aktivitám Mladých športovcov je pokračovanie v učení dieťaťa doma zábavné a jednoduché.

Prečo Mladí športovci?

- Zlepšuje **motorické zručnosti.**
- Pripravuje deti na **šport a školu.**
- Prispieva k **sociálnemu a emocionálnemu vzdelávaniu.**
- Inšpiruje **prijatie** prostredníctvom inkluzívnej hry.
- Buduje **každodenné zručnosti** pre **aktívny a zdravý život.**

V tejto príručke

Ako sa hrať doma… st. 3

Mladí športovci tipy na aktivity… st. 4

Buduj si zdravé návyky prostredníctvom zdravej hry… st. 6

Čo ďalej?… st. 6

Ako sa hrať doma

Aktivity, ktoré sa vaše dieťa učí v škole, nájdete v Príručke aktivít pre mladých športovcov. Cvičením týchto aktivít doma bude pokračovať v rozvoji zručností. Aktivity sú zábavné a dajú sa ľahko zvládať v domácom prostredí.

Ako začať

- Spýtajte sa učiteľa alebo trénera vášho dieťaťa, aké činnosti dieťa vykonáva v škole.
- Vyhraďte si čas 20-30 minút na cvičenie doma niekoľkokrát týždenne, aby vaše dieťa trénovalo najmenej 3-krát za týždeň.
- Vyberte 2 alebo 3 aktivity, ktoré sa chcete hrať.

Ako sa hrať

- Každý týždeň sa opýtajte učiteľa alebo trénera svojho dieťaťa, aké aktivity máte cvičiť.
- Hrajte aktivity, ktoré má vaše dieťa rado.
- Používajte predmety, ktoré máte doma, ako sú hračky, prázdne fľaše na vodu a uteráky.
- Vyberte aktivity, ktoré zodpovedajú priestoru, v ktorom sa práve nachádzate, a počtu ľudí, ktorí hrajú.
- Ak sa hráte vo vnútri, vyberte si priestor, ktorý je pohodlný pre deti a dostatočne veľký na bezpečné hranie.
- Ak sa hráte vonku, hrajte sa v mieste s určenými hranicami. Nastavte kužele alebo značky tak, aby označovali hranice.
- Chváľte často svoje dieťa. Povedzte mu napríklad: „Spravil si to výborne ...“ alebo „som na teba hrdý, keď ...“
- Bavte sa!

Neúspech Mladí športovci nepoznajú, preto skúšajte nové zručnosti a hrajte sa, čo najčastejšie. Opakovanie je kľúčom k rozvoju zručností a čím viac sa budete hrať, tým bude vaše dieťa sebavedomejšie.

Viac spôsobov pre hru doma nájdete na **http://specialolympics.sk/mladi-sportovci/.**

Mladí športovci tipy na aktivity

Aktivity mladých športovcov, ktoré nájdete v **Príručke aktivít** a na **Aktivity kartách Mladých športovcov**, podporujú 8 kľúčových oblastí zručností.

Vyberte si rôzne aktivity z rovnakej oblasti zručností, aby ste rozvíjali každú zručnosť. Ako vaše dieťa nadobúda sebavedomie, začnite skúšať ťažšie aktivity.

Buďte kreatívni s aktivitami, ktoré zodpovedajú potrebám vášho dieťaťa. Hrajte sa v skupinách s inými deťmi a členmi rodín, aby ste sa naučili tímovej hre a akceptácii.

Oblasti zručností

Základné zručnosti pomáhajú učiť, ako byť zdravím, v kondícii a uvedomovanie si seba a okolia.

Konajte podľa svojich slov, aby ste pomohli vášmu dieťaťu si vybudovať vzťah.

Aktivity **chôdze a behu** umožňujú deťom, aby skúmali a zapájali sa do hry a učenia.

Nabádajte vaše dieťa, aby pozeralo kam ide a aby jeho boky a chodidlá smerovali dopredu, tým sa zlepší jeho rovnováha a koordinácia.

Aktivity **rovnováha a skákanie** pomáhajú deťom vyjsť po schodoch, chodiť po nerovných povrchoch, ako je tráva alebo piesok a pripravovať sa na skoky a preskoky.

Nechajte dieťa pozerať sa na statický predmet (vás, obrázok, alebo hračku), aby ste mu pomohli vytvoriť rovnováhu.

Zachytenie (zastavenie lopty telom) a **chytanie** (zastavenie lopty rukami) zlepšujú koordináciu rúk a očí.

Vyberte loptu, ktorú vaše dieťa môže zachytiť a chytiť. Používajte menšie lopty, pokým dieťa získa sebadôveru.

Hádzanie vyžaduje silu, flexibilitu, rovnováhu a koordináciu, keď sa dieťa učí uchopiť a pustiť predmety.

Pomôžte svojmu dieťaťu precvičovať krok vpred nohou, ktorá je oproti ramenu, ktorým hádže.

Odrážanie predmet rukou alebo iným predmetom pomáha rozvíjať koordináciu ruka-oko.

Začnite s veľkými loptami a nepohyblivými predmetmi, ktoré sa dajú ľahšie udrieť ako malé alebo pohybujúce sa predmety.

Kopanie pomáha rozvíjať koordináciu a rovnováhu nôh a očí.

Nabádajte dieťa cvičiť tak, aby sledovalo loptu pred kopnutím a na cieľ keď kope.

Pokročilejšie športové zručnosti kombinujú pohyby do zložitejších aktivít.

Tieto aktivity kombinujú rôzne oblasti zručností do jednotivých športov, ako je napr. futbal. Ak vaše dieťa potrebuje viac praxe s jednou zručnosťou, návrat k aktivitám z tejto oblasti, im môže pomôcť vybudovať si tieto zručnosti.

Buduj si zdravé návyky prostredníctvom zdravej hry

Svojmu dieťaťu môžete pomôcť vybudovať zdravé návyky ak:

- Pôjdete dobrým príkladom, tým že budete aktívny a budete sa zdravo stravovať.
- Budete aktívny s dieťaťom - prechádzky, tancovanie a hrať sa ako rodina.
- Každý deň si urobíte čas na hru.
- Namiesto sledovania televízie budete cvičiť aktivity Mladých športovcov.
- Rozprávať sa o zdravých potravinách a aktivitách počas hry.
- Necháte vaše dieťa, aby pomohlo pri výbere zdravej desiaty/ olovrantu a jedla.
- Po hre budete jesť ovocie alebo zeleninu namiesto sladkostí.
- Dáte dieťaťu piť vodu alebo mlieko namiesto sladkých vôd alebo džúsu.
- Venujete viac času hre alebo dáte nálepky ako odmenu, namiesto cukroviniek alebo iných nezdravých pochutín.
- Pridáte pesničky alebo hry k zdravým návykom, ako sú umývanie rúk a čistenie zubov.
- Nalepíte u vás doma alebo na ihrisku plagát Nájdi si cestu k zdravej hre každý deň.

Viac spôsobov, ako zmeniť hru na zdravé návyky, nájdete **na: http://specialolympics.sk/mladi-sportovci/**

Čo ďalej?

Naďalej si užívajte šport a zdravé hry s dieťaťom! Špeciálne olympiády ponúkajú 15 športov ľuďom vo veku od 8 rokov a viac s a bez intelektuálneho znevýhodnenia. Špeciálne olympiády môžu vášmu dieťaťu pomôcť pri prechode z Mladých športovcov do súťažných športov.

Prostredníctvom siete na podporu rodiny sa členovia rodiny môžu stať vedúcimi, trénermi alebo dobrovoľníkmi. Špeciálne olympiády majú aj programy zamerané na zdravie, fitnes a wellness vrátane skríningu zdravia a programov zdravotnej starostlivosti v komunitách.

Ak sa chcete dozvedieť viac, spojte s Špeciálnymi olympiádami Slovensko **www.specialolympics.sk**