



## PRAKTICKÝ ŽIVOT

Ať už jsem dítě nebo dospělý, každým dnem hned jak otevřu oči, rozumím tomu, že potřebuji **navázat kontakt se světem** a vydat se za novým poznáním.

Je třeba vstát, umýt se, nasnídat, obléci, nazout si boty, zavázat tkaničky.

Učím se **ovládat své tělo**, jeho „hrubé“ i jemné pohyby.

Potřebuji mít **praktické dovednosti** a schopnosti, které mi pomohou v sebeobsluze a nezávislosti.

**Zdokonaluji se** a žiji svůj praktický život.



## 5 ZÁKLADNÍCH ČÁSTÍ:

1. **Přípravná cvičení**
2. **Péče o vlastní osobu**
3. **Péče o prostředí**
4. **Zdvořilostní lekce**
5. **Konkrétní formy pohybu**

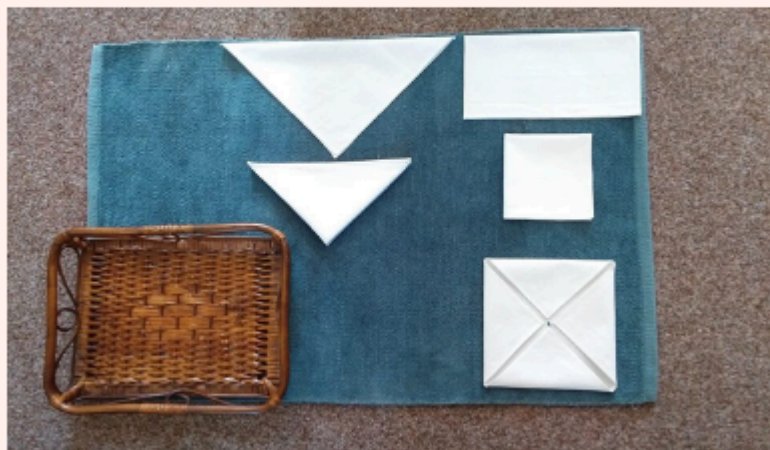
# Přípravná cvičení



# Péče o vlastní osobu



# Péče o okolí



# Péče o okolí



# Péče o okolí



## Rolování koberce – shrnutí tématických bodů

- **Matematické vzdělávání** – práce s kobercem dětem nabízí široké spektrum matematických zkušeností, při každé aktivitě, která se koná na koberci, si uvědomují plochu, obvod, změnu plochy v těleso (válec), úhly, základy pro vztah mezi prostorem a polohou;
- **Výchova a vzdělávání ke zdraví** – koberec dětem umožňuje prožít si při práci různá držení těla: pracovat zde lze v leže, v sedě, v kleku;
- **Uvědomění držení těla** – při udržování rovnováhy dítě dosáhne vlastního rytmu a zjistí možnosti a hranice svého držení těla; konečným cílem je dosáhnout skutečně "vzpřímené chůze", která je jedním ze základních předpokladů pro sebevědomou osobnost;
- **Pocit bezpečí** – koberec poskytuje dítěti při práci ochranu, dítě tak při rozvíjení své osobnosti zakouší dostatek bezpečí, což nakonec při přenesení na ostatní vede k utváření vysoké sociální kompetence;
- **Rozvíjení estetického cítění** – koberce v místnosti jsou vždy různobarevné (pokud možno jednobarevné, v klidných barevných odstínech!), dítě si tak může vybrat dle svého cítění, které také může být barevně naladěné k materiálům používaným na koberci; tento aspekt je důležitým předpokladem pro estetickou výchovu;





## Mytí rukou – shrnutí tématických bodů

- **Vnímání vlastního těla;**
- **Kontakt s vnitřními orgány** – masírováním jednotlivých prstů dochází k navázání kontaktu s vnitřními orgány (akupresura, meridiány);
- **Zvuky** – spojované s nejrůznějšími zážitky z přírody;
- **Vůně** – vyvolávají vzpomínky, mohou při mydlení, oplachování a krémování například umožnit prožití smyslových vjemů z raného dětství;
- **Estetická výchova** – barevně sladěné předměty budují vnímání estetiky;
- **Vnímání vztahů k prostoru a podlaze** – řazením předmětů dochází k vnímání vztahů k prostoru a podlaze;
- **Pojem množství** – chápání množství se rozvíjí při odhadování množství vody, při mydlení a krémování jednotlivých prstů;
- **Rozeznávání souvislostí** – Rozeznávání přírodovědných souvislostí vědomým zacházením s vodou;
- **První zkušenosti s chemií** – zážitek chemické reakce – voda s mýdlem se třením spojí do bílé pěny, která působením vzduchu mizí a dalším třením ji lze znovu vytvořit;
- **Příprava na psaní** – první průprava pro nácvik psaní držením kartáče (pevná ruka) a čištěním krouživými pohyby, stejně jako vytírání misky dosucha (uvolněná ruka)
- **Vědomé konání**



## Zapínací rám – shrnutí tématických bodů

- **Učení pohybem** – zejména ve smyslu edu-kinetiky, což je metoda, která se zabývá uvolněným učením přiměřeným našemu mozku;
- **Cit pro rytmus** – pomocí stále se opakujícího sledu pohybů se rozvíjí cit pro rytmus;
- **Koordinace oka a ruky** – pomocí různobarevných stuh se cvičí koordinace oka a ruky;
- **Matematické vzdělávání** – rozvíjení neustálým aktivním zacházením se vztahy k prostoru a poloze: je nutné vždy dávat pozor na potřebnou délku stuh při jednotlivých krocích, stejně jako na středový spoj látky; nepřímá zkušenost se zlomky a geometrií, např. rovnoběžky;
- **Porozumění řeči** – nepřímá příprava na formulování textů (např. popis postupu) vědomým vnímáním sledu kroků, které směřují k určitému cíli;
- **Rozvoj jemné motoriky** – cvičení motoriky psaní cíleným používáním prstů obou rukou při špetkovém úchopu a současným volným vedením ruky;
- **Vědomé konání**
- **Budování pocitu vlastní hodnoty** – při této činnosti se může silně rozvinout pocit vlastní hodnoty, který je základním předpokladem pro rozvinutou sociální kompetenci;

