



PSYCHOMOTORIKA

RADOST

Z POHYBU ♡!

Psychomotorika

- poznávat vlastní tělo
- práce s materiály, s pomůckami – rozvoj manuální zručnosti
- soc. komunikace, sociální vztahy - spolupráce
- pozitivní citový prožitek, radost z pohybu
- celková harmonizace osobnosti
- obohacení i z pohledu cvičitele



Zásady

- respektovat identitu jedince a chránit jeho důstojnost
- respektovat jejich celkové zpomalení a chránit je před časovým stresem
- aktivně, ale taktně ověřit možné komunikační bariéry a přizpůsobit jim komunikaci
- při komunikaci se udržovat v zorném poli seniora, hovořit srozumitelně a dostatečně nahlas, udržovat neustále oční kontakt
- u imobilních jedinců respektovat používání opěrných pomůcek
- respektovat jejich fyzická a funkční omezení v důsledku stárnutí
- prostředky a formy práce diferencovat podle věku, pohlaví, jejich úrovně pohybových schopností a dovedností, celkové zdatnosti a aktuálního psychického a zdravotního stavu

Zásady

- cvičení by měla být bezpečná
- přizpůsobit výběr psychomotorických cvičení a her dle cíle, kterého chceme dosáhnout (udržení funkčnosti pro aktivity denního života, dostat jedince zpět z disability do schopnosti provádět aktivity denního života)
- při cvičení vytvářet příjemnou a optimistickou atmosféru, cvičence vhodně motivovat a podněcovat radost z pohybu, dávat možnost seniorům podílet se na vytváření cvičebního programu, navrhopvat a realizovat vlastní nápady, modifikace při cvičení
- dávat seniorům příležitost a prostor projevit se samostatně a tvůrčím způsobem
- dávat dostatečný prostor pro vzájemnou spolupráci seniorů při realizaci psychomotorických cvičení a her

Komunikace je základ!!

