



metodický materiál

SADA „KONDIČKA“

Vypracovaly: Mgr. Hana Špatenková a kol.
Škola: Základní škola a mateřská škola Bolehošť,
okres Rychnov nad Kněžnou

2021



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Základní škola a mateřská škola Bolehošť,
okres Rychnov nad Kněžnou
Bolehošť 21
IČO: 75016222

METODICKÝ MATERIÁL

Mateřská škola - pomůcky

Něco o naší mateřské škole:

Jsme vesnická jednotřídní smíšená třída mateřské školy, která je spojená se základní školou, jejíž součástí je i školní družina. Set „**ŠIKULA**“ jsme společně poskládali ze dvou sad – „**KONDIČKA**“ (pomůcky pro celkový pohybový rozvoj – ruce, tělo, nohy) a „**MOZKOVNA**“ (podpora rozvoje IT gramotnosti – hlava /mozek/).

Sada „KONDIČKA“

Pomůcky pro celkový pohybový rozvoj dětí jsme zvolili, abychom mohli zajistit dětem všech věkových kategorií co nejlepší všestranný pohybový rozvoj, a současně jsme rozšířili naši nabídku pomůcek, které již v naší mateřské škole využíváme. Jde nám zejména o to, abychom u dětí ještě více podpořili zejména rozvoj hrubé i jemné motoriky, koordinace pohybu, rovnováhy a stability, smyslového vnímání a celkové fyzické kondice.

Pomůcky a jejich využití v naší mateřské škole

Soubor senzorických kroužků

Charakteristika pomůcky:

Barevné taktilní kotouče napomáhají rozvíjet hmatové vnímání rukou a nohou dětí a učí je rozeznávat různé povrchové struktury. Každá hmatová struktura se nachází na velkém kotouči pro umístění na podlaze, stejně jako na malém disku, který dítě bude moci držet ve svých rukou. Disky nabízejí nesčetné možnosti, od základního vnímání hmatových struktur až po hry se zavázanýma očima, které jsou založené na paměti a rozpoznávání. Hry mohou být upraveny tak, aby odpovídaly věku dítěte a úrovni jeho schopností. Velké taktilní kotouče také pozitivně ovlivňují plosku dětské nohy.



Základní škola a mateřská škola Bolehošť,
okres Rychnov nad Kněžnou
Bolehošť 21
IČO: 75016222

Polokoule masážní ježek

Charakteristika pomůcky:

Polokoule masážní ježek - vypouklý tvar Senso kopule Vás nutí stále udržovat rovnováhu. Slouží pro nácvik motoriky, rovnováhy, prostorového vnímání, rehabilitaci, posilování dolních, ale i horních končetin, posilování břišního svalstva. Lze využít individuálně nebo při různých skupinových hrách např. jako součást překážkové dráhy. Výstupky stimulují receptory na chodidlech i na rukách.

Balanční chodník

Charakteristika pomůcky:

Barevná deska ve tvaru oblouku umožňuje různé způsoby nekonečné zábavy. Plastový oblouk můžete umístit jako můstek směrem nahoru nebo směrem dolů. Spojením několika oblouků vytvoříte zajímavé chodníky. Tvrdý plastový povrch s protiskluzovou strukturou zaručuje procvičení stability a motoriky dítěte. Pomáhá rozvíjet rovnováhu a fyzickou aktivitu.

Chůdy – balanční polokoule

Charakteristika pomůcky:

Chůdy vyžadují udržování rovnováhy při chůzi, nebo dokonale procvičují různé části svalů a koordinace pohybů. Polokoule jsou vyrobeny z pevného materiálu a vybaveny protiskluzovým povrchem. Tvar podstavců způsobuje, že se přirozeně přizpůsobují pohybům dítěte při chůzi. Cvičení je výborné pro rehabilitaci nohou. Pootočením se dají použít jako balanční polokoule.

Naše využití:

V rámci našeho Školního vzdělávacího programu a jeho jednotlivých tematických celků a témat, je možno tyto výborné pomůcky využít v rámci celého roku. Pomůcku **Soubor senzorických kroužků** jsme využívali od jara, kdy jsme zakomponovali do témat „TÁTA VČERA NAVENKU“, kdy jsme z těchto senzorických kroužků sestavili dráhu, po které mohly děti chodit a chodily tak poznávat jednotlivé povrchové odlišnosti. Zároveň v ruce měly menší kroužky, aby si ověřily, zda povrch, na kterém stojí, je stejný nebo odlišný od toho, který mají v ruce. Nejprve jsme tak činili s odkrýtvými očima. Poté jsme využili pásku přes oči, která je součástí této pomůcky a děti zkoušely poznávat povrch pod chodidly a



Základní škola a mateřská škola Bolehošť,
okres Rychnov nad Kněžnou
Bolehošť 21
IČO: 75016222

v ruce pouze a jen bez zrakového vnímání, tedy pouze pohmatem. Tuto aktivitu a formu poznávání děti mají rády a využívali jsme ji i v dalších tematických celcích, kdykoli se to hodilo. Například – jdeš po rozkvetlé louce, po jakém povrchu asi jdeš. Zároveň jsme chtěli, aby děti zkusily vyjádřit i slovně pocit z toho, jak povrch vnímají pouze hmatem. Díky této pomůcce jsme nejen posilovali hmatové vnímání, paměť, jak daný povrch vnímají, pozitivně jsme ovlivňovali posílení plosky nohou a chůzi, balanc, rovnováhu, přechod z pevného povrchu na povrch jiný. Zároveň jsme tak posilovali vyjadřovací schopnosti a mluvní schopnosti dětí – zkus popsat, co držíš v ruce za kroužek a který kroužek je asi na zemi. Využití této pomůcky jsme měli i v tématu „ZACHRAŇUJEME PLANETU“, kde jsme si s dětmi povídali, jak asi mohla naše planeta vypadat před x lety a jaký povrch byl na naší planetě – kamenitý, hladký apod. Při tématu „PROBOUZENÍ LESA“ jsme zase využívali tyto sensorické kroužky jako různé druhy pařezů, po kterých jsme chodili. Děti měly za úkol najít pohmatem chodidla například pichlavý pařez a rukou zase měli poznat hladkou kůru stromu (sensorický kroužek pro ruce). Vše buď opět s možností vidět či s páskou přes oči pro těžší variantu. Při tématu „CHYTLA JSEM NA PASECE MOTÝLKA“ zase měli děti jako motýlek za úkol sednout si na kouček, který má... určenou povrchovou strukturu. Při tématu „TÚ, TÚ, TÚ AUTO UŽ JE TU“, kde jsme se vžívali do pozice dopravních prostředků, tak auto jede po... opět určená povrchová struktura. Vláček zastavil na určeném kroužku s danou povrchovou strukturou. Tato pomůcka byla využívána při ranním cvičení nebo i ráno při postupném scházení dětí, kde si děti měly samy možnost vytvořit si různé dráhy.

Podobně jako tuto výše uvedenou pomůcku, využíváme i **Polokoule masážní ježek a Balanční chodník**. Kombinací všech těchto tří pomůcek se dá vytvořit zajímavá překážková dráha. Jedná se o přechody z různých povrchových struktur. **Polokoule masážní ježky** jsme využívali ještě i k možnosti posedět si na této povrchové struktuře. Zkusit si lehnout na masážního ježka, zkusit ho nosit na hlavě apod. Dokonce jsme tuto pomůcku využívali i u stolků, kde jsme dětem dali masážního ježka na židli a ony měly na této podložce zkusit vydržet sedět a třeba i vypracovat nějaký pracovní list či jiný úkol u stolku. Dítě tedy muselo koordinovat sezení na nerovném povrchu a zároveň se soustředit na činnost, která mu byla zadána. Využití je nejen pro chůzi, ale i mírný běh (z důvodu bezpečnosti). Zároveň jsme i procvičovali barvy, protože máme k využití masážní ježky v různých barevných provedeních. Například tedy aktivita byla: Stoupni si na masážního ježka zelené barvy, modrému ježkovi se vyhni, na žlutého ježka si sedni, na modrého ježka si lehni na záda apod. **Balanční chodník** lze využít jako most pro chůzi po horním oblouku nebo jako lávka pro chůzi po dolním oblouku s tím, že tam je nutné opravdu dbát na dobrý balanc a rovnováhu. Zároveň je možno v pozici dolního oblouku využít tuto pomůcku jako „houpačku“ k pohoupání se ze strany na stranu a přitom držet rovnováhu. Lze tento balanční chodník i mírně překrývat přes sebe, takže tím vznikne trochu náročnější dráha pro chůzi. Kombinace všech těchto tří pomůcek je opravdu široká a využíváme ji denně. Dětem se činnosti a aktivity s těmito pomůckami velice líbí a i samy vymýšlí další možnosti využití.



Základní škola a mateřská škola Bolehošť,
okres Rychnov nad Kněžnou
Bolehošť 21
IČO: 75016222

Ještě využíváme **Chůdy – balanční polokoule** k činnostem, kde s dětmi trénujeme rovnováhu, koordinaci ruka, noha, oko. S touto pomůckou pracujeme ráno při scházení, kdy je ve skupině ještě menší počet dětí a mohou využívat chůdy samostatně nebo při odpoledních zájmových činnostech, kdy je opět menší skupina dětí a mohou si je využít děti samy samozřejmě pod dohledem pedagoga. Při skupinovém cvičení je využíváme jako doplněk při překážkových dráhách. Máme k dispozici 3 kusy těchto chůd. Máme 3 dráhy, kde třeba jsou rozestavené kuželky nebo barevné kytičky a úkolem je vytvořit 3 zástupy dětí, kde první v každé dráze je na startu. Nasadí si chůdy, mezi kuželkami nebo barevnými kytičkami projde na chůdách slalomem a předá chůdy v cíli dalšímu dítěti, které čeká na předání chůdové štafety a pokračuje opět dál k další výměně, dokud se neprostřídají všechny děti v daném zástupu. Chůdy lze využít i pro trénování stability. Zkus, jak dlouho se udržíš na chůdách, aniž bys upadl, stoupl na zem apod.

Kuličková dráha – labyrint

Charakteristika pomůcky:

Tato variabilní terapeutická hra poskytne dětem neomezené příležitosti při stavbě labyrintů nejrůznějších tvarů. Využijte rovné a zakřivené díly pro vytvoření vždy nového labyrintu, a pak bezpečně provedte kuličky labyrintem pomocí foukání či naklánění. Všestranná hra podporuje prostorové vnímání, logické myšlení, jemnou motoriku, koordinaci oko-ruka i orální motoriku.

Využití této pomůcky:

Děti mohou díky různým dílkům dle vlastní fantazie stavět nespočet variant a kombinací tvarů labyrintu a uliček. Rozvíjí tak jemnou motoriku, logické myšlení, fantazii. Díky jednoduché manipulaci s touto pomůckou děti dle sestaveného labyrintu ovládají kuličku cestičkami do cíle. Musí přitom využívat přemýšlení a taktiky, aby kuličku do cíle dovedly správně. Využíváme toho, že nastavíme stopky a měříme dětem čas, za jak dlouho dostanou kuličku do cíle. Pomocí naklánění se u dětí rozvíjí motorika, koordinace ruka, oko. Děti mohou také kuličku dovést k cíli tak, že do kuličky foukají – dechové cvičení. Labyrint je na stole a dítě musí přemýšlením a taktikou vlastním dechem dovést kuličku k cíli. Tento způsob využití dětí baví, stejně jako nejrůznější manipulace s dílky při sestavování různých variant labyrintů. Touto pomůckou se tak u dětí rozvíjí všestranně prostorové vnímání, logické myšlení, motorika – jemná zejména, koordinace oko a ruka. Při využití vlastního dechu dítěte se tak rozvíjí i orální motorika.

Hra: Co nejrychleji dostaň kuličku do cíle pomocí naklánění kuličkové dráhy

Hra 2: Sestav co nejsložitější labyrint pro svého kamaráda



Základní škola a mateřská škola Bolehošť,
okres Rychnov nad Kněžnou
Bolehošť 21
IČO: 75016222

Hra 3: Dostaň kuličku do cíle pomocí vlastního dechu

Hra 4: Představ si, že je kulička autíčko (kytička, houbička, zvířátko apod – vždy dle aktuálního tématu, které ve školce zrovna máme) a dostaň se k cíli (zvířátko do domečku, autíčko do garáže, kytičku do zahrádky, houbičku do košíku). Tato pomůcka je díky variabilitě, čím může být kulička jiným než kuličkou, využitelná po celý školní rok a v souladu s námi vypracovaným Školním vzdělávacím programem i námi aktuálními tematickými celky.

Všechny pomůcky ze sady KONDIČKA vedou k rozvoji a podpoře pohybu, motoriky – jemná i hrubá, koordinaci pohybu, rovnováhy, relaxace, podpoře přirozeného a správného pohybového vývoje a také k podpoře logického myšlení, taktiky, logopedické nápravy a rozvoji a podpoře řeči, rozvoji a podpoře prostorové orientace, orální motoriky, koordinace ruka, oko, dolní končetiny, hmatové vnímání apod. Všechny výše uvedené pomůcky mají v naší práci s předškolními dětmi maximální využití po celý školní rok. Využíváme je se všemi dětmi všech věkových skupin. Pomůcky jsou využitelné individuálně (jako podpora a rozvoj jednoho dítěte, které potřebuje v nějaké oblasti více podpořit a rozvíjet), ale i pro celou třídu – při ranním cvičení jako překážkové dráhy s využitím všech pomůcek najednou s různými obměnami a variacemi.

Fotogalerie využití pomůcek sady KONDIČKA







