



metodický materiál

# ROZVOJ HRUBÉ MOTORIKY

Vypracoval: Kolektiv učitelek

Škola: Mateřská škola Kostelec nad Orlicí, Krupkova 1411

2021



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



Mateřská škola Kostelec nad Orlicí, Krupkova 1411, 517 41 Kostelec nad Orlicí

# Metodika pomůcek

Rozvoj hrubé motoriky

Vypracoval kolektiv učitelek MŠ Krupkova

## **Roller s úchyty**

Věková skupina: 3-7 let

Popis:

- pomůcka vhodná k rozvoji koordinace celého těla
- zapojení dolních i horních končetin
- trénování synchronizace pohybů
- lze jezdit vpřed i pozpátku – trénování paměti
- pomůcka vhodná pro rovný terén bez překážek do vnitřního i venkovního prostoru
- roller je vhodný pro děti menšího věku, větší děti se při jízdě krčily, protože úchyty na ně byly příliš nízko (viz foto)

Bezpečnost:

Na rolleru je možné jezdit jak v obuvi, tak na bosu. Musíme dětem zajistit bezpečný, rovný terén bez překážek s dostatečným místem. Děti byly poučeny, že se nemají pohybovat v blízkosti dítěte, které jede na rolleru, aby nedošlo ke srážce (např. při jízdě pozpátku).

Pomůcka je v souladu s naším ŠVP a to konkrétně v těchto kompetencích:

- odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- odhaduje rizika svých nápadů, jde za svým záměrem, ale také dokáže měnit cesty a přizpůsobovat se daným okolnostem
- dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí
- užívá při řešení myšlenkových i praktických problémů logických, matematických i empirických postupů

Roller lze zařadit a využít v těchto konkrétních tématech:

- Moje tělo
- Ve zdravém těle zdravý duch
- Hokusy, pokusy
- Semafor je náš kamarád

\* pomůcka se dá přiřadit i k jiným tématům např. při motivovaných překážkových dráhách





## **Kladina**

Věková skupina: 3 – 7 let

Popis:

- kladina pro nácvik rovnováhy
- pomůckou děti trénují balanc, který využijí při různých sportech (jízda na kole, lyže, snowboarding...)
- uvědomění si těžiště těla práce s vlastní rovnováhou
- pomůcku lze použít klasicky k balancování nebo k přecházení kladiny např. jako část překážkové dráhy
- nejdříve jsme pomůcku zkoušeli s dopomocí – držela jsem dítě za ruce uprostřed kladiny, aby si uvědomilo vlastní těžiště, poté jsem ho pustila s motivací, aby zkusilo chvíli „letět jako letadlo“
- děti musí stát rovně, mít obě nohy stejně daleko od sebe, hlavu vzpřímeně, dívat se rovně před sebe a dopomáhat si rozpažením rukou

### Bezpečnost:

Na pomůcce jsme cvičili na boso. Kladinu musíme umístit na rovný pevný terén s dostatečným prostorem okolo sebe. Nejlépe na koberec, aby se tlumily nárazy kladiny. Děti byly ponaučeny, aby nestály v bezprostřední blízkosti toho, kdo balancuje na kladině, aby nedošlo k úrazu (skřípnutí prstů u nohy, naražení...). Musí se hlídat, aby se děti při balancování nevychylovaly tělo dozadu nebo dopředu, aby nedošlo k pádu.

### Pomůcka je v souladu s naším ŠVP a to konkrétně v těchto kompetencích:

- řeší problémy, na které stačí; známé a opakující se situace se snaží řešit samostatně (na základě nápodoby či opakování), náročnější s oporou a pomocí dospělého
- při zadané práci dokončí, co započalo; dovede postupovat podle instrukcí a pokynů, je schopno dobrat se k výsledkům
- uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení
- dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí

### Kladinu lze zařadit a využít v těchto konkrétních tématech:

Hurá je tu Karneval

Moje tělo

Ve zdravém těle zdravý duch

Hokusy, pokusy

\* pomůcka se dá přiřadit i k jiným tématům např. při motivovaných překážkových dráhách







## Veslařský trenažér

### **Věková kategorie:**

Od 3-6 - 8 let

### **Místo použití:**

Vhodné pro venkovní i vnitřní použití vyžaduje rovný povrch

### **Cílem je:**

U dětí rozvíjí pohybovou koordinaci, dokonale procvičí svalstvo a dopomůže k lepší celkové koordinaci těla.

Děti se snaží zapojit více pohybů těla najednou a sladit tak ruce a nohy současně.

Děti se učí soustředěnosti, kdy se snaží rukama „pádlovat“ najednou a ne střídavě a uvědomit si pohyby, které vykonává při posouvání sedátkem a nohou

### **Bezpečnost a používání:**

Dbáme na správnost používání a aby si děti samy neupravovaly zátěž. Z mé praxe, děti měly potřebu si zátěž upravovat, ale většinou se stávalo, že zátěž nebyla na obou stranách stejná. Dále si všímáme u dětí, jestli posouvají sedátko a zároveň pokrčují nohy, aby procvičovaly všechny svaly najednou. Děti menšího věku nezvládnou natáhnout nohy a posunout sedátko až na konec.

Při používání je vhodná pevná obuv, kdy se dítě může do šlapek více zapřít.

**Tato pomůcka je v souladu s naším ŠVP konkrétně v kompetencích:**

- dokáže rozpoznat a využívat vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky
- odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- se nebojí chybovat, pokud nachází pozitivní ocenění nejen za úspěch,ale také za snahu
- uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení
- raduje se z toho, co samo dokázalo a zvládlo
- dodržíje dohodnutá a pochopená pravidla a přizpůsobuje se

Tato pomůcka se dá používat nejen v našich tématech , ale i během celého školního roku . Je možné ji zařadit i do ranních činností na protažení a procvičení těla .





# Balanční polokoule

## Věková kategorie:

5+

## Místo použití:

Vhodné pro venkovní i vnitřní použití vyžadují rovný povrch

## Cílem je:

U dětí se dokonale procvičí různé části svalů a koordinace pohybů

Chůdy vyžadují udržování rovnováhy při chůzi

Děti se učí soustředěnosti, kdy se snaží najít vhodnou polohu k udržení rovnováhy

Děti procvičují plosky nohou a je výborná pro rehabilitaci .

## Bezpečnost a používání:

Dbáme na správnost používání. Díky protiskluzovému povrchu, který mají podstavce na balanční polokouli, se přizpůsobuje pohyb dítěte při chůzi. Děti na chůdách chodí naboso, aby se jim nesmekaly nohy. Z mé praxe jsem zjistila , že chůzi na chůdách děti zvládají lépe, než udržet rovnováhu na balančních polokouli. Balanční polokoule se dětem hodně smekají a při nastoupení potřebují pomoc od kamarádů nebo učitelky.

## Tato pomůcka je v souladu s naším ŠVP konkrétně v kompetencích:

- dokáže rozpoznat a využívat vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky
- odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- se nebojí chybovat, pokud nachází pozitivní ocenění nejen za úspěch, ale také za snahu
- raduje se z toho, co samo dokázalo a zvládlo
- dodrží dohodnutá a pochopená pravidla a přizpůsobuje se
- se učí nejen spontánně, ale i vědomě, vyvine úsilí, soustředí se na činnost a záměrně si zapamatuje, při zadané práci dokončí, co započalo, dovede postupovat podle instrukcí a pokynů, je schopno dobrat se k výsledkům

Tato pomůcka se dá používat nejen v našich tématech , ale i během celého školního roku . Je možné ji zařadit i do ranních činností, nebo jako slalom při překážkové dráze.

## Ve zdravém těle zdravý duch

**Hurá je tu karneval**





## **Balanční chodník**

**Věková skupina:** 2-7 let

### **Popis:**

- Pomůcka vhodná na procvičení stability a motoriky dítěte.
- Pomáhá rozvíjet rovnováhu a fyzickou zdatnost.
- Použitím zrakového smyslu posuzujeme stupeň obtížnosti pohybu, jeho výšku a délku.
- Pomocí smyslu pro dotyk dokážeme vnímat povrch podložky, umožní nám vnímat jak správně umístit nohy a jak napnout a uvolnit naše svaly, aby byl pohyb úspěšný.
- Pomůcka je vhodná jak pro malé i velké, využít lze v překážkových dráhách.
- Pomůcku lze umístit na povrch vnější i vnitřní stranou, lze poskládat i na sebe (oko).

### **Bezpečnost:**

Na pomůcce cvičíme na boso. Povrch je potažený gumou, která zajišťuje stabilnější povrch a chrání před sklouznutím. Děti byly poučeny o bezpečnosti při manipulaci s touto pomůckou (dodržovat bezpečný rozestup, aby nedošlo ke skřípnutí nohy mezi dvěma oblouky). Pomůcku lze využít na přeskoky, jako houpačku -udržet balanc, pohyblivý chodník. Děti si mohou vyzkoušet držení balancu v pozici ve stoje i podřepu dle vlastních pohybových možností.

### **Pomůcka je v souladu s naším ŠVP a to konkrétně v těchto kompetencích:**

- dokáže rozpoznat a využívat vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky
- se nebojí chybovat, pokud nachází pozitivní ocenění nejen za úspěch, ale také za snahu
- soustředěně pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí, experimentuje a užívá při tom jednoduchých pojmů, znaků a symbolů
- se učí svoje činnosti a hry plánovat, organizovat, řídit a vyhodnocovat

### **Pomůcku lze zařadit a využít v těchto konkrétních tématech:**

- Hurá je tu karneval, Hokusy, pokusy, Ve zdravém těle zdravý duch

atd. Dle zařazení motivace do činnosti







## **Chodící trenažér**

**Věková skupina:** 3-8 let

### **Popis:**

- Trenažér lze využít na procvičování svalstva.
- Pomáhá rozvíjet fyzickou zdatnost a hrubou motoriku.
- Pomůcka podporuje především rozvoj výkonnosti, koordinace a pohybovou schopnost.
- Zapojení dolních končetin.
- Pomůckou se děti naučí synchronizovat pohyb dolních končetin, střídání pravé/levé nohy.

### **Bezpečnost:**

Chodící trenažér musíme umístit na rovnoměrný, pevný povrch s dostatečným rozestupem od okolních věcí. Děti na pomůcce cvičí na bosu ale vhodná je i pevná obuv. Při cvičení musíme dbát na to, aby se děti při pohybu na trenažéru držely bezpečnostních madel, střídaly pravou a levou nohu zároveň, nikoli stejným směrem, aby nedošlo k úrazu. Při pohybu držíme tělo rovně, nepředkláníme se a nezaklínáme se. Udržujeme rovnoměrné tempo, nikoli rychlé, mohlo by dojít k převrácení pomůcky a k úrazu. Děti byly ponaučeny, aby dodržovaly bezpečnostní rozestup v blízkosti pomůcky, na které zrovna někdo cvičí.

### **Pomůcka je v souladu s naším ŠVP a to konkrétně v těchto kompetencích:**

- odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- má základní dětskou představu o tom, co je v souladu se základními lidskými hodnotami a normami i co je s nimi v rozporu, a snaží se podle toho chovat
- při zadané práci dokončí, co započalo; dovede postupovat podle instrukcí a pokynů
- dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí

### **Pomůcku lze využít v konkrétních tématech:**

- Moje tělo, Každý má své povolání, Hokusy, pokusy, Ve zdravém těle zdravý duch

atd. Dle zařazení motivace do činnosti





