



metodický materiál

MALÝ SPORTOVEC

Vypracovaly: Alžběta Plašilová
Škola: Mateřská škola Chleny

2021



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



METODICKÝ MATERIÁL

VYUŽITÍ CVIČEBNÍHO SETU „MALÝ SPORTOVEC“
V MATEŘSKÉ ŠKOLE



Cvičební set „Malý sportovec“ se skládá z těchto netradičních sportovních pomůcek:

- **podložky na cvičení**
- **overbally**
- **barevné obruče**
- **skákačí pytle**
- **gumové kroužky**
- **kříž na házení kroužků**
- **set ortopedických podlah**

Lze ho využít jak ve vnitřních prostorech (mateřská škola, tělocvična), tak i ve venkovních prostorech (zahrada, hřiště, louka) při řízených, ale i spontánních činnostech.

Pohybová aktivita je jednou z nejpřirozenějších projevů života, která provází dítě už od narození. Rozvíjí dítě po stránce tělesné, psychické i sociální. Pohyb je nezbytným předpokladem správného růstu a zdravého vývoje (svalů, kloubů i kostí). Podporuje duševní pohodu dítěte.

Současný životní styl spíše upřednostňuje jiné činnosti před pohybovými aktivitami (např. sledování televize, hry na počítačích či telefonech, častá jízda autem, apod.), proto je důležité děti vhodně motivovat různými pomůckami a podporovat u nich přirozenou touhu k pohybu.

„Veškeré učení má být pro děti hrou a sportem.“
(John Locke)

„Život je pohyb.“
(Aristoteles)

ZÁŘÍ

V září je vhodné rozcvičky a pohybové hry motivovat k vzájemnému seznámení.

SEZNAMOVACÍ HRA: „ZAPAMATUJ SI JMÉNA SVÝCH KAMARÁDŮ“

Vzdělávací cíle: osvojení si poznatků o pohybových činnostech a jejich kvalitě, rozvoj pohybových schopností (koordinace a rozsah pohybu, dýchání), rozvoj pozornosti a soustředěnosti, posilování přirozených poznávacích citů

Pomůcky: cvičební podložky, overbally

Motivace: Seznam se s novými kamarády. V kroužku s dětmi se vzájemně představujeme a vyprávíme si o prázdninách. S kým jsme prázdniny trávili? Co jsme zažili? Kam jsme jezdili na výlety?

Příprava: Do příprav můžeme zapojit i děti. Nachystáme podložky dle počtu dětí, tak aby všichni seděli v kroužku. Na každé podložce bude připraven ze 2/3 nafouklý overball.

Postup: Všichni sedí v kroužku a drží v ruce barevný overball. Pedagog předvede cvik, který budou děti později opakovat. Poté je vyzve, aby pojmenovali kamarády, kteří drží např. červený míč. Všechny děti, jichž se to týká, se postaví a všichni najednou předvedou cvik. S každou barvou můžeme určit jiný cvik. Po vyjmenování všech barev, uděláme výměnu overballů mezi dětmi (např. děti si pošlou overball v kroužku nebo je hodí doprostřed a na signál si vyberou overball jiné barvy než měly doposud, apod.)

Nabídka cviků:

- *Dítě stojí vzpřímeně, upaží a s předklony si overball podává střídavě za kolena.*
- *Dítě stojí vzpřímeně, upaží a overball si podává střídavě nad hlavou.*
- *Dítě stojí vzpřímeně, upaží a overball si podává s nataženýma rukama před tělem.*
- *Dítě stojí vzpřímeně, overball drží obouruč nad hlavou, pořádně se nadechneme a s výdechem tlačí dlaněmi do overballu, s nádechem uvolní.*
- *Dítě stojí vzpřímeně, upaží a overball si podává při střídavém zvedání napnutých nohou pod kolenem.*
- *Dítě stojí vzpřímeně, v natažených rukou nad hlavou drží overball a uklání se na obě strany, důležité je, aby se nepředklánělo.*
- *Dítě stojí vzpřímeně, drží overball oběma rukama, vyhodí ho do vzduchu a chytí.*
- *Dítě sedí na zemi, nohy má mírně rozkročené. Mezi kotníky uchopí overball a ten se snaží udržet při zvedání nohou za hlavu.*
- *Dítě sedí v tureckém sedu, obouruč drží overball, s nádechem zvedá ruce nad hlavu a s výdechem se předklání a overballem dotýká země, s nádechem se vrací zpět.*
- *Dítě sedí v tureckém sedu, overball drží v pravé ruce, levá dlaň je opřena o zem a uklání se k levé straně, totéž opačně.*
- *Dítě leží na zádech, dechové cvičení: overball si rukama drží na břiše – overball běží na kopeček (nádech) a seběhne z kopečka dolů (výdech).*
- *Dítě leží na zádech, vzpaží, pomalu se zvedá a dotkne se overballem špiček.*
- *Dítě sedí na patách, má rovná záda – podává si overball před tělem a za tělem.*

BALANCOVÁNÍ NA OVERBALLU

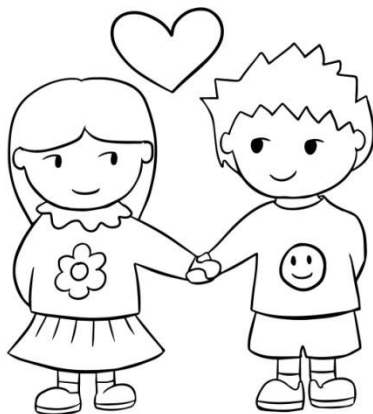
Vzdělávací cíle: uvědomění si vlastního těla, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností, rozvoj komunikativní dovedností (verbálních i neverbálních, rozvoj paměti a pozornosti, posilování prosociální chování ve vztahu k ostatním

Pomůcky: cvičební podložky, overball

Motivace: „Právě jsme si zopakovali jména našich kamarádů. Ale kdo vlastně kamarád je?“ – krátká konverzace s dětmi.

KAMARÁD

*Kamarád, kamarád,
to je ten, koho mám rád.
Pomůžu mu, poradím,
po vláskách ho pohladím.
Všichni jsme tu kamarádi,
a všichni se máme rádi.*



Při odříkávání básničky sedíme na overballu, nohy máme natažené, mírně rozkročené a za pomoci rukou balancujeme.

Poté pedagog vyzve děti, podle barev overballů na kterých sedí, (*děti by si měly pamatovat, jakou barvu overballu mají*), aby se zvedly a šly k některému svému kamarádovi a ukázaly, jak ho mají rádi (objetí, pohlázení, pusa na tvář, slovní vyjádření, apod.). Pedagog dohlíží na to, aby každému dítěti bylo alespoň jednou vyjádřeno přátelství.

ZACVIČ SI A ZAZPÍVEJ S KAMARÁDY

Vzdělávací cíle: ovládnání pohybového aparátu a tělesných funkcí, vytváření základů zdravého životního stylu, osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj kultivace představitivosti a fantazie

Pomůcky: cvičební podložky, overbally

Motivace: „Teď to bude kamarádi na vás, abyste si vymysleli cviky, které se vám budou líbit. Samozřejmě můžete použít cviky, které už známe.“

Písnička: „KDO JSI KAMARÁD“

F

Kdo jsi ka-ma-rád, tak pojd' si s ná-mi hrát, kdo jsi

C F B^b

ka-ma-rád, tak pojd' si s ná-mi hrát. Kdo jsi ka-ma-rád, tak bu-deš rád,

Gmi F C F

že si s ná-mi mů-žeš hrát, že nás mů-žeš na-po-do-bo-vat.

Po přezpívání částí písně „Kdo jsi kamarád, tak pojd' si s námi hrát“ děti stlačují overball oběma rukama.

Na konci písničky pedagog vyzve jedno dítě, aby předvedlo cvik dle vlastní fantazie, a ostatní ho po něm zopakují.

Poté se píseň zpívá opět od začátku. Na konci se zopakuje předešlý cvik a přidá se další. Tak provádíme pořad dokola, než nás píseň neomrzí.

ŘÍJEN

V říjnu děti motivujeme ke cvičení podzimní úrodou, sklizní, barevnou přírodou, drakiádami.

POHYBOVÁ HRA „SKLÍZENÍ BRAMBOR“

Vzdělávací cíle: rozvoj pohybových schopností, zdokonalování v oblasti hrubé motoriky, vytváření elementárního povědomí o přírodním prostředí

Pomůcky: gumové kroužky, menší brambory

Motivace: S dětmi v kroužku si povídáme, jakou zeleninu a ovoce sklízíme na podzim. Rozlišujeme, zda roste na zahradě či na poli. Povídáme si o tom, jak se o ovoce a zeleninu staráme a na co úrodu zpracováváme.

BRAMBORA

Koulela se ze dvora,

rukama motáme dokola,

tákhle velká brambora.

znázorníme, jak je brambora velká,

Neviděla, neslyšela,

zakrýváme si oči a uši,

že už padá závoro.

napnutou rukou naznačíme padání závory,

Kam padáš, ty závoro?

ukazujeme ukazováčkem,

Před tebe ty bramboro!

prstem ukazujeme na dítě,

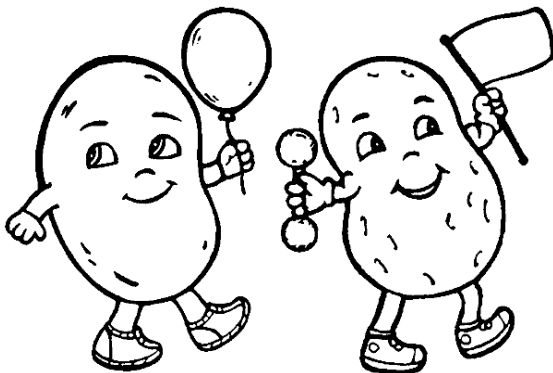
Kdyby tudy projel vlak,

pokrčené paže znázorňují vlak,

byl by z tebe bramborák.

dlaněmi plácáme o sebe.

Postup: Děti rozdělíme do družstev po 4-5 hráčích. Dráha se skládá ze startovací čáry, za kterou stojí jednotlivé zástupy, a ze značek označujících mety. Jako značky použijeme gumové kroužky. Gumové kroužky jsou od sebe vzdáleny zhruba 30 cm a v jedné řadě proti každému zástupu. Nezáleží na počtu met. Poslední meta je od startovní čáry vzdálena přibližně 5 m. Záleží, jak velký prostor máme k dispozici.



Na začátku hry každému družstvu rozdělíme stejný počet brambor jako je met. Na znamení vybíhá první z družstva s jednou bramborou a položí ji na místo první mety (do kroužku). Vrací se zpět na startovní čáru, bere druhou bramboru a běží s ní na místo druhé mety, kde ji položí, a vrací se pro další bramboru ke startovní čáře. Tak pokračuje až na poslední metu. Při návratu od poslední mety probíhá startovní čárou a předává štafetu dotekem ruky dalšímu v pořadí.

Ten vybíhá k první metě, sbírá brambory a vrací se s ní ke startovní čáře, kde ji položí. Vybíhá k druhému kroužku, kde opět sebere bramboru a běží s ní zpět. Takto po jedné bramboře sebere všechny. V okamžiku, kdy donese na start poslední bramboru, předá štafetu třetímu v pořadí a ten brambory znovu sází na mety stejně jako první hráč.

Hra končí, když se v poli všichni vystřídají. Vítězí to družstvo, které bylo rychlejší.

ČERVÍK PROLÉZÁ OVOCEM

Vzdělávací cíle: uvědomění si vlastního těla, rozvoj obratnosti, rozvoj komunikativních dovedností, osvojení si některých poznatků

Pomůcky: barevné obruče

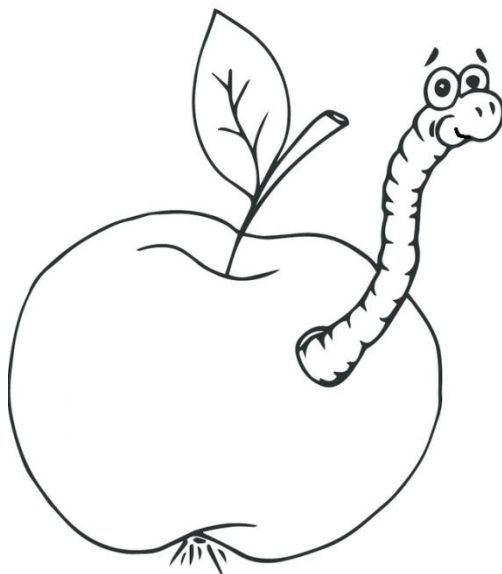
Motivace: „Zahrajeme si na červíky.“ Krátká konverzace: Co je červ? Jak vypadá? Kde ho můžeme vidět?

ČERVÍK

*Přišel červík do zahrady,
rozhlíží se dokola.*

*Kterou jabloň vybere si?
Támhle tu hned zavolá.*

*Přivedl si rodinu,
přistavili židli,
a teď všichni červíci,
v jablíčkách už bydlí.*



Postup: Všechny děti (červíci) se uchopí za ruce a vytvoří velký kruh. Na dvou místech se uvolní držení, do kroužku se vloží obruč (ovoce) a ruce se opět spojí. Gymnastická obruč tak visí na spojených pažích. Na pokyn se děti snaží posouvat obruč po kruhu, aniž by se pouštěli. Do kruhu lze vložit více barevných obručí. (př. červené – jablko, žlutá – hruška, modrá – švestka).

LISTOPAD

V listopadu můžeme motivaci zaměřit na proměnlivé počasí, sv. Svatého Martina, zvířata ve volné přírodě.

PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA „ZA ZVÍŘÁTKY DO LESA“

Vzdělávací cíle: zdokonalování se v oblasti hrubé motoriky (obratnost, koordinace, koncentrace ovládnání těla), rozvoj lokomočních pohybů, rozvoj emocionální stability

Pomůcky: set ortopedických podlah, obruče, lano nebo švihadlo, gumové kroužky, kříž na házení kroužků

Motivace: „*Je podzim. Po dešti a silném větru na chvíli vysvitlo sluníčko a my se vydáváme po klikaté cestičce do lesa za zvířátka. Neseme s sebou nějakou dobrotu (gumový kroužek) do krmelce. Terén je náročný. Lesní cesta je místy pokryta kameny, žaludy, šiškami, větvemi, trávou (set ortopedických pomůcek). Cestou si všímáme velkých kaluží (obruče), kterými proskakujeme. Přijdeme k potoku, přes který vede lávka (lano nebo švihadlo). Po lávce přejdeme na druhý břeh. Do cesty se nám připlétají pařezy, které přeskakujeme (skákací pytle). Pod borovicí před námi vidíme krmelec (kříž na házení kroužků), ve kterém necháme potravu, kterou jsme donesli pro zvířátka a pak se pomalu vracíme zpátky domů.*“

Příprava: Společně s dětmi nachystáme překážkovou dráhu z výše uvedených pomůcek. Pomůcky si sestavíme podle příběhu. Gumový kroužek si děti ponosou v ruce a dráhu budou procházet naboso.

Postup: Děti chodí na dráhu postupně v určitém časovém intervalu. Nejprve procházejí pomalou chůzí po ortopedických podložkách, kde si masírují chodidla. Poté proskakují obručemi, jak nás napadne (snožmo, po jedné noze, apod.). Další cvik je též na prevenci plochých

nohou a to chůze po provaze (popředu nebo bokem). Na řadu přichází skákání v pytli k určenému cíli a na konci dráhy na děti čeká kříž, kam se snaží trefit svůj gumový kroužek.

POHYBOVÁ HRA „ŽÁBA“

Vzdělávací cíle: rozvoj koordinace ruky a oka; rozvoj pohybových schopností; osvojení si dovedností, které předcházejí čtení i psaní

Pomůcky: obruče, papíry

Příprava: Po obvodu kruhu rozmístíme ve vzdálenosti 1,5 – 2 m obruče. Mezi obruče rozložíme listy papíru ve dvou řadách vedle sebe.

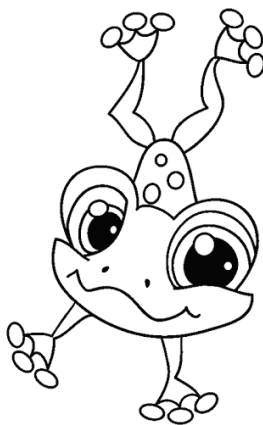
Postup: Do každé obruče se postaví dvě děti. Na slova říkanky se obě děti lezením těsně za sebou přesunou ze své obruče do obruče další. Ruce i nohy pokládají pouze na listy papíru – druhé dítě leze ve stopách prvního. Po dokončení říkanky si v novém domečku vymění děti pořadí a lezením se v doprovodu říkanky přesunou do další obruče. Hru opakujeme tak dlouho, dokud se děti nevrátí na své výchozí stanoviště. Během říkanky polovina dětí cvičí a polovina sedí v kruhu a vytleskává rytmus říkanky.

Žába leze do bezu,

já tam za ní polezu.

Kudy ona, tudy já,

budeme tam oba dva.



PROSINEC

V prosinci je vhodné motivovat cvičení a pohybové hry příchodem Mikuláše a čertů, Vánoce, pohádkami.

CVIČENÍ ČERTÍKŮ

Vzdělávací cíle: osvojení si věku přiměřených pohybových dovedností, rozvoj jazykových dovedností produktivních (výslovnost)

Pomůcky: cvičební podložky, overbally

Motivace: Konverzace s dětmi: Kdo chodí s Mikulášem? Kdy slavíme svátek sv. Mikuláše? Jak vypadá Mikuláš, čert, anděl? Co mají na sobě? Co nosí dětem?

Příprava: Každé dítě si vezme svoji podložku a ze 2/3 nafouklý overball. Je třeba dbát na to, aby děti měly kolem sebe dostatek prostoru na cvičení.



ČERTÍK Z KRABIČKY

Čertíček vyskočil z krabičky,

(výskok z dřepu, overball držíme obouruč)

nejdřív si protáhl nožičky,

(upažit a overball si podávat pod kolenem při střídavém zvedání nohou)

vyzkoušel zahýbat hlavičkou,

(stoj rozkročný, overball držíme v pravé ruce, hlavu ukláníme k levému rameni, totéž obráceně)

pak jednou i druhou ručičkou.

(upažit a overball si podáváme s nataženýma rukama před tělem)

Zkuste to taky dětičky,

(overball držíme obouruč s nataženýma rukama a děláme dřepy)

vyskočit jak čertík z krabičky.

(výskok ze dřepu)



POHYBOVÁ HRA „KORÁLKY“

Vzdělávací cíle: rozvoj a užívání smyslů, uvědomění si vlastního těla, rozvoj komunikativních dovedností, rozvoj představivosti a fantazie, posilování přirozených poznávacích citů

Pomůcky: gumové kroužky

Motivace: Konverzace s dětmi na téma „Pohádky“: Jaká je vaše oblíbená pohádka? Kdybyste se mohly stát nějakou pohádkovou bytostí, která by to byla a proč? Na kterou pohádku se o Vánocích nejvíce těšíte?

Postup: Děti utvoří kruh, uchopí svůj kroužek do pravé ruky a levou rukou uchopí kroužek kamaráda. Kruh představuje princezny barevné korále.

V rytmu říkanky chodí děti po obvodu kruhu. V závěru první sloky děti pustí kroužek spoluhráče, ponechají si svůj a rozběhnou se po celé hrací ploše, kde se pohybují libovolným směrem i způsobem (točí se, poskakují, provádějí převaly na zemi, apod.). Děti napodobují pohybovou improvizací pohyb korálků.

V úvodu druhé sloky děti postupně znovu utvoří kruh, ve kterém stojí bez vzájemného držení volně vedle sebe. V závěru říkanky děti provedou tanečním krokem nebo krokem poskočným otočku na místě s doprovodnými pohyby paží.

KORÁLKY

*Když princezna tancovala,
korálky si roztrhala.
Ze šňůrky se rozsypaly,
do koutů se skutálely.*

*Hledáme je, sbíráme,
na šňůrky navlékáme.
Princezna se raduje
a vesele tancuje.*

Obměna hry: Během druhé sloky netvoříme jeden velký kruh, ale menší kroužky v různých kombinacích.

Když pedagog zvolí kroužek jedné barvy, utvoří malý kruh děti, které mají kroužek téže barvy. Ostatní děti se dále pohybují volně v prostoru. Při volbě dvou nebo tří kroužků současně tvoří děti kroužky dvoubarevné, případně třibarevné, v různých kombinacích.

VÁNOČNÍ CVIČENÍ

Vzdělávací cíle: rozvoj a užívání smyslů, uvědomění si vlastního těla, rozvoj komunikativních dovedností, rozvoj představivosti a fantazie, posilování přirozených poznávacích citů

Pomůcky: cvičební podložky, overbally

Motivace: Krátká konverzace s dětmi o Vánocích „*Už se nám blíží Vánoce. Co si přejete děti od Ježíška?*“

VÁNOČNÍ ČAS

Bim, bam, bim, bam,

(klek, overball držíme obouřuč nad hlavou – ukláníme se na obě strany)

zvonečky zvoní.

(klek, upažit, ruce jdou směrem dolů, kde si předají overball)

Bim, bam, bim, bam,

(klek, overball držíme obouřuč nad hlavou – ukláníme se na obě strany)

kapr a salát už voní.

(klek, nadechneme se nosem a s výdechem overball točíme kolem trupu)

Bim, bam, bim, bam,

(klek, overball držíme obouřuč nad hlavou – ukláníme se na obě strany)

zvonů zní hlas.

(klek, upažit, ruce jdou směrem dolů, kde si předají overball)

Bim, bam, bim, bam,

(klek, overball držíme obouřuč nad hlavou – ukláníme se na obě strany)

je tady vánoční čas.

(Postavit se, držíme obouřuč overball, ukloníme se a overballem se dotkneme země)

LEDEN

V lednu je vhodné cvičení a pohybové hry motivovat zimou, sněhem, zimní přírodou, zvířátky v zimě.

NA VRABCE

Vzdělávací cíle: rozvoj lokomočních dovedností, rozvoj koordinace těla, rozvoj jazykových dovedností receptivních, osvojení si dovedností, které předcházejí čtení i psaní

Pomůcky: skákací pytle, obruče

Motivace: „Dnes si zahrajeme na vrabečky. Víte děti, co je to vrabec?“ Konverzace s dětmi na téma „Ptáčci“: Kteří ptáčci přes zimu zůstávají u nás? Kteří odlétají do teplých krajin? Jak se ptáčci pohybují po zemi? Můžeme ptáčky s dětmi pozorovat z okna (sýkorky ťapkají drobnými krůčky, vrabec poskakuje, apod.)

VRABČÁK

*Bědoval vrabčák na zimu,
škoda, že nemám peřinu!
Zebou mě nohy, studí mě nos,
protože skáču i v zimě bos.*

Příprava: Nachystáme skákací pytle na startovní čáru. Připravíme obruče (krmítka) vzdálené od skákacích pytlů zhruba 5 m.



Postup: Pedagog vyzve tolik dětí kolik je skákacích pytlů, aby si zahráli na vrabčáky. Abychom to dětem zpestřili, můžeme je vyvolávat podle počátečního písmene v jejich jméně, podle barev co mají na sobě,

podle toho kde bydlí, apod. Děti se postaví na čáru, doskáčou do krmítka (obruče) sezobnout pár zrníček a vrátí se zpět. Děti se postupně všechny vystřídají. Během říkanky některé děti cvičí a ostatní sedí na lavičce a vytleskávají rytmus říkanky.

ZIMNÍ CVIČENÍ S OVERBALLEM

Vzdělávací cíle: rozvoj fyzické zdatnosti, vytrvalosti, uvědomění si vlastního těla

Pomůcky: overbally

Příprava: Každé dítě si vezme ze 2/3 nafouklý overball. Najde si svůj prostor na cvičení.

Motivace: „*Sedneme si na saně (overball) a pojedeme z kopce dolů*“

NA SANÍCH

Na kopci se třpytí sníh,

*(Vsedě na overballu s nataženými a rozkročenými nohy,
děti rukou znázorňují kopec)*

děti jezdí na saních.

(Znázorňujeme odrážení na saních)

Tváře mají červené,

(Ruce hladí tváře)

nos i uši studené.

(Ukazujeme na nos a uši)

Nikomu to nevadí,

(Ruce i hlava ukazuje „NE“)

dál ve sněhu dovádí.

(Vstaneme z overballu, skáčíme, tleskáme)

Básničku si nejprve odříkáme vsedě na overballech s nataženými a rozkročenými nohama, až později přidáme pohyby částí těla.

ÚNOR

V únoru motivujeme děti ke cvičení a hrám masopustem, karnevalem, písničkami, tancem, soutěžemi.

MASOPUSTNÍ VESELICE

Vzdělávací cíle: rozvoj koordinace, uvědomění si vlastního těla, vytváření elementárního povědomí o kulturním prostředí, porozumění základním projevům neverbální komunikace

Pomůcky: overbally, hudba

Motivace: „Víte děti, co je to Masopust?“ Komunikace s dětmi o lidových tradicích u nás. Představit jim masky, které se objevují v průvodu. Děti mohou napodobovat výrazy masek (usměvavá, smutná, veselá, zamračená, brečící, apod.). Vytvářet se jich: jaké dobroty nám místní připravují; kdo nesmí v průvodu chybět, abychom si zatancovali, apod.

*Masopustní veselice,
veselá je převelice.
Lidé vodí po vesnici
medvěda i medvědicí.
Tancuj, tancuj, medvěde,
karneval se povede.*



Příprava: Děti jsou oblečeny v maskách. Rozdělí se do dvojic a do každé dvojice si vezmou jeden dostatečně nafouklý overball.

Postup: Dvojice stojící volně v prostoru se postaví čelem k sobě, vloží si overball mezi bříška a uchopí se za ruce. Overball děti nesmí držet rukama. Pustíme hudbu, děti tancují a snaží se udržet overball co nejdéle. Pokud některé dvojici overball vypadne, vypadává ze hry.

KOBLÍŽEK NA CESTÁCH

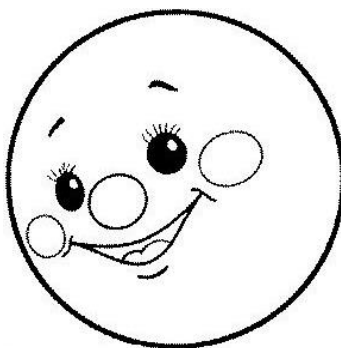
Vzdělávací cíle: zdokonalování dovedností (koordinace ruky a oka), osvojení si věku přiměřených praktických dovedností, rozvoj paměti a pozornosti, rozvoj a kultivace představivosti a fantazie, posilování přirozených poznávacích citů

Pomůcky: overbally

Motivace: Poslech pohádky „O Koblížkovi“. Pokud si někdo z dětí troufne, může pohádku celou převyprávět. Pokládání otázek: Z čeho se koblížek vyrábí? Kam ho babička položila, aby vychladl? Co se dělo s koblížkem pak? Která zvířátka na cestě potkal? Které zvířátko potkal jako první? Které poslední? Jak to s koblížkem dopadlo? Ponaučení z příběhu.

Příprava: Děti se rozdělí do dvojic a do každé dvojice si vezmou overball. Overball musí být dostatečně nafouklý, aby se dobře kutálel.

Postup: Dvojice si sedne na zem proti sobě. Každý si nejdříve svého „Koblížka“ poválí v dlaních a fouká na něj – „Koblížek je ještě horký a potřebuje ochladit. Potom se „Koblížek“ kutálí na návštěvu. Dvojice si koulením „Koblížka“ vyměňují.



SOUTĚŽ V PYTLOVANÉ

Vzdělávací cíle: rozvoj pohybových schopností, zdokonalování v oblasti hrubé motorika, rozvoj lokomočních dovedností, vytváření prosociálních postojů (přizpůsobivost, tolerance, respekt, atd.), rozvíjení vzájemných vztahů mezi dětmi

Pomůcky: skákací pytle, kužele (lze zaměnit s čímkoliv jiným)

Příprava: Děti se rozdělí do družstev po 5-8 hráčích. Připravíme startovací čáru, za kterou stojí jednotlivé zástupy. Na dráhu rozestavíme kužele, zhruba 1,5 m od sebe.

Postup: Děti stojí v jednotlivých zástupech za sebou. Na signál první děti v řadách vlezou do pytle a skáčou kolem kuželů (slalom) až k poslednímu a vrací se zpět. Předají pytel druhému hráči v řadě. Hra končí, když se v družstvu všechny děti vystřídají. Vyhrávají nejrychlejší.

SOUTĚŽ „HOD NA CÍL“

Vzdělávací cíle: rozvoj koordinace ruky a oka, rozvoj koncentrace ovládání těla, posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním dětem

Pomůcky: gumové kroužky, kříž na házení

Příprava: Děti rozdělíme do družstev po 3-5 hráčích. Každému družstvu určíme barvu (vycházíme z barev na kříži). V jednotlivých družstvech rozdáme gumové kroužky. V každém družstvu musí být stejný počet kroužků.

Postup: Jednotlivá družstva mají za úkol trefit co nejvíce kroužků do správné barvy na kříži. K házení přistupují děti postupně. Kterému družstvu se podaří trefit nejvíce kroužků do kříže, vyhrává.

BŘEZEN

V březnu je vhodné motivovat rozcvičky a pohybové hry probouzející se přírodou, jarem, sluníčkem.

HOUSENKA

Vzdělávací cíle: ovládnání pohybového aparátu, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj kooperativních dovedností, vytváření prosociálního chování ve vztahu k ostatním dětem

Pomůcky: obruče, overbally, gumové kroužky

Příprava: Nachystáme dětem překážkovou dráhu dle naší fantazie.

Motivace: „*Jak se housenka vydává na vandr a jaké překážky na ni čekají?*“

Postup: Děti utvoří dlouhou housenku následujícím způsobem: Hráči stojí v zástupu, všichni se předkloní, levou rukou si prostrčí mezi nohama směrem dozadu a pravou rukou chytí levou ruku souseda stojícího před ním.



Takto se vytvoří spojený zástup, kde volnou ruku má pouze první a poslední hráč. Pokud by byla housenka příliš dlouhá, můžeme děti rozdělit do více skupin.

Housenky se pohybují po prostoru a překonávají různé překážky (prolézání obručemi, slalom mezi overbally, přecházení po kroužcích, apod.)

Hru je ideální hrát venku, kde mají děti dostatek prostoru k pohybu.

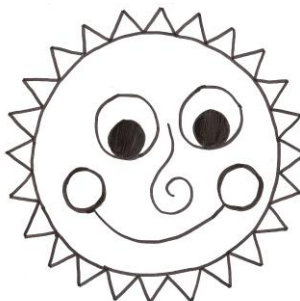
JÓGA „POZDRAV SLUNCI“

Vzdělávací cíle: vytváření postojů jako základů zdravého životního stylu, uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, zdokonalování dovedností (koordinace a rozsah pohybu, dýchání)

Pomůcky: cvičební podložky, relaxační hudba

Motivace: „Už se nám blíží jaro. Na jaře je většinou počasí proměnlivé, chvíli prší a chvíli svítí sluníčko. Když venku svítí sluníčko, je v přírodě krásně. Chodíme na procházky, obdivujeme rozkvetlé kytičky, pozorujeme měnící se přírodu, hrajeme si a pracujeme na zahradě. A když prší, nám to nevadí, my si spolu sluníčko přivoláme cvičením.“

Příprava: Nachystáme podložky dle počtu dětí, tak aby všichni byli v kroužku. Pedagog zapne potichu relaxační hudbu. Děti by měly vědět, že je to cvičení klidové, u kterého se nesoutěží, nemluví a soustředí se na dýchání.



Postup:

Než mi ráno začne škola,

(Nádech, rozpažíme ruce, dlaně dopředu, otevřeme hrudník)

postavím se jako HORA.

(Výdech, spojíme ruce před hrudníkem)

S nádechem mi ruce vzhůru, kreslí oblou jako DUHU.

(Hluboký nádech, vzpažit, ruce pomalu zvedáme nad hlavu)

Sluníčko, teď se ti klaním,

(Dlouhý výdech, rovný hluboký předklon, ruce jsou natažené)

podívám se ke svým dlaním.

(Stále vydechovat, ruce položit na zem před chodidla, kolena napnutá)

Skočím a pak v okamžik,

(Nádech, ruce stále položené před chodidly, oběma nohama se odrazit a skočit dozadu)

zpevním se jak JEZEVČÍK.

(Výdech, vydržet v pozici jezevčíka, zpevnit záda, zadek dolů)

Jako KOČKA po ráno,

(Nádech, kolena položit na zem, narovnat záda)

nahrbím se, protáhnu.

(Výdech, vyhrbit záda, s nádechem narovnat)

Mlíčko z misky posnídám,

(Výdech, znázornit jak kočka pije mléko)

v KOBŘE záda rozhýbám.

(Nádech, leh na bříše, natažené nohy, ruce opřené o předloktí, zvednutý hrudník)

Syčím, hlavou otáčím a divit se nestačím,

(Výdech a zároveň syčet jako had, otáčet hlavou na obě strany)

jak krásně mi půjde dnes, protáhnout se jako PES.

(Nádech, opřít se o dlaně a chodidla, zadek vzhůru, hlava skloněná dolů)

Dopředu jak ŽÁBA skočím,

(Výdech, dlaně stále opřené o zem, nohama skočit dopředu)

nohy propnu, nebo skrčím.

(Nádech, dlaně jsou na zemi, nohy propneme)

Ruce DUHU malují, já se rovnám ve stoji.

(Výdech, pomalu se zvedat, ruce malují duhu)

A pak dlaně pomaličku zvedají se ke sluníčku.

(Nádech, ruce pomalu zvedáme až nad hlavu)

Zdravím ho, pevný jak HORA, krásný den všem školka volá.

(Výdech, ruce do spojení před hrudníkem)

U cvičení je důležitý klidný, rovnoměrný, hluboký nádech a dvakrát tak dlouhý výdech. Dýcháme nosem.

Než začneme s dětmi cvičit celou sestavu, je dobré si nejprve vyzkoušet jednotlivé pozice (hora, duha, jezevčík, kočka, kobra, pes, žába).

DUBEN

V dubnu motivujeme rozcvičky Velikonocemi, líhnoucími zvířaty, hmyzem, rozkvetlými rostlinami, čarodějnicemi.

NA VČELKY

Vzdělávací cíle: rozvoj obratnosti; osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví; pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit

Pomůcky: barevné obruče, gumové kroužky, hudba

Motivace: Konverzace s dětmi o včelách: Jak vypadají? Kde bydlí? Jak velkou mají rodinu? Proč jsou důležité pro přírodu? Jaké produkty vytváří? K čemu jsou dobré?

<i>Z úlu včela vyletěla, pokoje si nedá, hodně medu by prý chtěla, na kvítek si sedá.</i>	<i>Navečer, když kytky loudí rosu na svůj květ, letí včelka, nezabloudí, v úlu bude hned.</i>
---	---

Příprava: Obruče rozmístíme po prostoru tak, aby se vzájemně nedotýkali a dalo se kolem nich pohybovat.

Postup: Včelky létají po louce (na hudbu), když hudba přestane hrát, děti přistávají na květině (obruč nebo kroužek) podle barev, které pedagog určí (př. červený tulipán, žlutý narcis, apod.).

Obměna: Po prostoru rozmístíme pouze kroužky a to o jeden méně než je dětí. Děti létají po prostoru kolem květin (kroužků), když hudba přestane hrát, každé dítě běží se postavit na kroužek. Na koho kroužek nevyjde, jde do úlu míchat med (vypadává se ze hry). Jeden kroužek ubereme. Hrajeme, dokud nemáme vítěze.

PTÁČATA – CVIČENÍ S OVERBALLEM

Vzdělávací cíle: rozvoj hrubé motoriky, rozvoj koordinace, osvojení si poznatků a dovedností k podpoře zdraví, vytváření povědomí o přírodním prostředí, vytváření pozitivního vztahu k přírodě

Pomůcky: overbally



Motivace: Konverzace s dětmi o ptáčích: „Znáte děti nějakého ptáčka? Jak se říká malým narozeným ptáčkům? Z čeho se líhnou? Kam kladou ptáci vajíčka? Jak takové hnízdo může vypadat?“

Postup: Děti utvoří kruh. Každé dítě dostane overball, který si prozatím nechá v kruhu položený na zemi, aby mělo volné ruce.

Letí ptáček do domku,

(běh v kruhu po směru hodinových ručiček, ruce jako křídla)

má své hnízdo na stromku.

(běh v kruhu, můžeme změnit směr, ruce jako křídla)

V hnízdě má dvě vajíčka,

(sed na overballu, balancování, ukazujeme 2 prsty)

jako hrášek maličká,

(sed na overballu, ukazujeme malý hrášek)

zahřívá je tělíčkem, co se děje s vajíčkem?

(převalování se po overballu, overball jde směrem od zadečku ke krku a zase zpět, masírujeme záda)

Vypadá, že zakrátko,

(stoj, vzpažit, ruce si podávají overball před tělem)

vylíhne se ptáčátko.

(stoj, vzpažit, ruce si podávají overball před tělem)

Bum! Skořápka povolila

(ruce před tělem stlačují overball)

a ptáčátko vyskočila.

(vyhození overballu do vzduchu, chycení)

KVĚTEN

V květnu motivujeme děti k pohybu rozkvetlou přírodou, barvami, zvířaty, svátkem matek.

ROZKVETLÁ LOUKA

Vzdělávací cíle: osvojení si věku přiměřených dovedností, rozvoj ovládnání pohybového aparátu, rozvoj citového vztahu k přírodě,

Pomůcky: gumové kroužky, obruče

Motivace: Komunikace s dětmi o květinách: Které kytky kvetou na jaře? Děti mohou poznávat a pojmenovávat květiny podle obrázků. Vytleskávat názvy kytek na jednotlivé slabiky či objevovat hlásky na začátku i na konci slova. Na vycházce či na zahradě děti můžou rozeznávat vůně květin, pozorovat kvetoucí přírodu a vnímat její krásu.

Postup: Každé dítě dostane do ruky (kroužek nebo obruč). Děti drží kroužek či obruč nad hlavou a znázorňují květiny na louce. Nejprve jsou všechny děti ve dřepu. Následně pedagog dětem říká, které květiny vykvetly na



louce. Např. „Na louce vykvetly žluté pampelišky.“ Děti, které drží žlutý kroužek nebo obruč, se postaví a zatočí se na místě. Pak si znovu dřepnou a pedagog volá jiné barvy. Hru hrajeme, dokud děti neomrzí.

NA ZAHRADNÍKA

Vzdělávací cíle: rozvoj koordinace pohybu; rozvoj představivosti a fantazie; pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit

Pomůcky: obruče, šátek, zahradnická lopatka, obrázky květin, konvička, květináč

Příprava: Na koberec pedagog připraví konvičku, květináč, lopatku a vše zakryje šátkem, aby děti nevěděly, co se pod ním ukrývá.

Motivace: Na básničku se chytíme za ruce, uděláme kruh a posadíme se.

*Maličká cibulka pod zemí,
že hezká kytky je, dobře ví.
Na jaře při prvním sluníčku,
vystrčí ven svoji hlavičku.
Pak stačí jen malá chvílička
a venku je celá kytička.*



V kruhu hádáme, co je pod šátkem ukryto. Po chvíli předměty odkryjeme a povídáme si, jak se nazývají, k čemu se používají a hlavně kdo je používá (zahradník).

Postup: Na koberec rozmístíme obruče=květináče. Pedagog vybere zahradníka pomocí rozpočítadla (*U potoka roste kvítí, říkají mu petrklíč, na koho to slovo padne, ten musí jít z kola pryč.*). Zahradník dostane do ruky konvičku a bude pěstovat květiny. Každé dítě si vybere obruč, do které si stoupne. Pedagog rozdá každému dítěti obrázek jarní květiny. Děti si sednou do dřepu a představují semínko nebo cibulku. Zahradník chodí po zahradě, zalévá květiny, dosypává k nim hlínu a ony pomalu rostou. Poté začne zahradník květiny přesazovat – vždy řekne jméno květiny a děti s daným obrázkem si vymění místo – květináč.

ČERVEN

V červnu jsou rozcvičky a pohybové hry vhodné motivovat prázdninami, létem, dovolenými, výlety, dopravními prostředky.

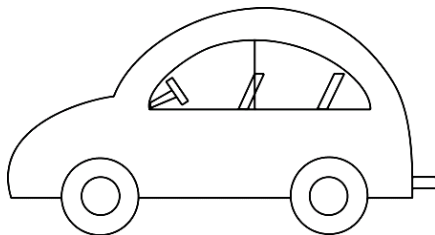
NA AUTA

Vzdělávací cíle: rozvoj koordinace těla, rozvoj lokomočních pohybů, osvojení si věku přiměřených praktických dovedností

Pomůcky: obruče, gumové kroužky, obrázek parkoviště

Motivace: „Blíží se nám prázdniny. Kam byste děti chtěli vyjet s rodiči na výlet? Čím můžeme cestovat?“

Příprava: Pedagog si připraví dvě obruče (červenou, zelenou) a obrázek parkoviště. Každé dítě dostane do ruky gumový kroužek (volant).



Postup: Děti drží v rukou kroužek (volant) a běhají volně v prostoru po celé hrací ploše – jezdí jako auta. Pedagog stojí ve středu hrací plochy a střídavě zvedá červenou a zelenou obruč, obrázek parkoviště. Děti při běhu zrakem stále sledují učitelku, a pohotově reagují na změny optických signálů:

- zvednutá zelená obruč – volný pohyb,
- zvednutá červená obruč – zastavit a zůstat stát na místě,
- obrázek parkoviště – běžet na stanoviště, označené před zahájením hry stejným obrázkem.

Ze stanoviště nebo z místa, kde děti zůstaly stát, opět vyběhnou až po zvednutí zelené obruče. Jednotlivé signály střídáme nepravidelně a v různých časových intervalech.

CESTOU NECESTOU

Vzdělávací cíle: rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj a užívání smyslů, uvědomění si vlastního těla, rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování)

Pomůcky: set ortopedických podlah, gumové kroužky, obruče, overbally, molitanové kostky, strachový pytel, kříž na házení, šátky

Příprava: Překážkovou dráhu sestavíme dětem dle vlastní fantazie. Využijeme setu ortopedických podlah, po kterém děti přechází bosi. Dále mohou proskakovat obručemi, přecházet po gumových kroužcích nebo procházet slalom mezi overbally. Pokud máme k dispozici, můžeme využít strachový pytel na prolézání a na přecházení či přeskokování molitanové kostky. Na konci dráhy zařadíme hod kroužku na kříž, samozřejmě už s rozvázanými očima.

Motivace: „Všichni znáte pohádku O perníkové chaloupce. To, jak se Jeník a Mařenka ztratili v lese a Jeníček vylezl na strom, aby se podíval, jestli neuvidí nějaké světýlko. Když slezl dolů, vedl Mařenku za ruku lesem tím směrem, kde viděl světlo. Protože byla velká tma, Mařenka vůbec neviděla na cestu a Jeník jí musel radit, kde je jaká větev, kde stojí pařez, kde stromy, aby Mařenka nezakopla. Po chvíli došli až k chaloupce. A dál už to znáte sami.

Postup: Děti se rozdělí do dvojic. Jeden ze dvojice je Mařenka, která má zavázané oči a druhý Jeníček, který Mařenku povede. Jeníček se snaží provést Mařenku trasou, kterou pedagog připraví. Děti se drží za ruce. Jeníček se snaží co nejpřesněji popsat Mařence cestu. Po překonání trasy si oba úlohy vymění.



Použité zdroje:

- *Informatorium 3-8 Časopis pro mateřské školy a školní družiny: Význam pohybových aktivit v předškolním věku* [online]. 2013. Praha 8: Nakladatelství Portál, s.r.o., 7/2013n. I. [cit. 2021-03-22]. ISSN 1210-7506, Evidenční číslo tiskoviny: MK ČR E 6477.
- *POHYB JE ŽIVOT: Motivované rozcvičky* [online]. 2015. 2015 [cit. 2021-03-27].
- *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-404-6.
- BARTŮŇEK, Dušan a Jana KUDLIČKOVÁ. *Hry v přírodě s malými dětmi*. Praha: Portál, 2001. ISBN 807178-539-3.
- *Předškolákův rok: Do školy jenom krok*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3279-1.
- *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
- *JÓGA PRO DĚTI: Pozdrav slunci pro nejmenší* [online]. In: . 2019, 16.5.2019 [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Or2EkIkxSMs>
- KŘÍŽOVÁ, Mgr. Žaneta. ROSTLINY, KVĚTINY. *Výtvarná výchova* [online]. 2014 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <http://vytvarna-vychova.cz/rostliny-kvetiny/>

Metodický materiál vypracovala:

Alžběta PLAŠILOVÁ

3/2021