

ZDRAVÉ TĚLO PORTFOLIO HER A CVIČENÍ

Portfolio vzniklo jako společný výstup ročního celoškolního projektu. Jeho obsahem jsou cvičení, hry a soutěže, které umožní předškolním dětem získat radost z pohybu a jistotu nejen v tělocvičně. Portfolio je řazeno od jednodušších činností ke komplexnějším. Nečiní si nárok na úplnost, ale odráží vyzkoušené a osvědčené.

K jeho vzniku významně přispěly, a proto náš dík patří učitelkám:

R. Benešové, A. Boušové, R. Bruthansové, S. Černé, A. Havlíkové, I. Henclové, Z. Hotovcové, V. Chramostové, L. Jonášové, I. Kotrčové, Š. Kratochvílové, O. Kunické, J. Lajksnerové, M. Marholdové, S. Moravcové, H. Patrmánové, K. Polákové, L. Sajdlové, V. Suhajové a J. Suchardové.

I. NÁCVIK CHŮZE

CÍL:

Rozvíjet pohybové dovednosti, koordinovat pohyb s rytmem, zvládat prostorovou orientaci, správně reagovat na signály, podpora spolupráce, rozvoj fyzické obratnosti, rychlosti.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY:

1. RUŠNÁ ČÁST

Na černokněžníka (nebo „Na mrazíka“) – honička

- bez pomůcek.
- cíl – zahřátí svalů, aerobní aktivita, příprava na hlavní část
- motivace – viz název a popis hry
- **popis hry** – „Černokněžník“ honí ostatní děti. Kdo dostane babu, musí zůstat v předem určené poloze (např. s rozkročenými nohama). Vysvobodit ho může ještě nechycený hráč – např. že ho oběhne 3x, nebo podleze mezi nohama.

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Jóga s dětmi – „Zdravení sluníčka“

- bez pomůcek
- cíl – plný dech (podklíčkový + hrudní + břišní) a protažení.
- motivace – sluníčko protahuje paprsky, příp. nějakou krátká básnička o sluníčku.
- **popis cviku** – ležíme na zádech a pomalu nadechujeme nosem do celých plic. Paže jdou přes upažení do vzpažení, až se spojí nad hlavou, jakoby malovaly slunce na zemi. Při výdechu se vracejí zpět. Dech má být stejně dlouhý jako cvik. Učitel předvede (učení nápodobou).
- **doporučení** – tento cvik opakujeme 4x – 5x. Při nedostatku místa nebo jako varianta se dá tento cvik provádět vestoje.

Jóga s dětmi – „Kočičí hřbet“

- bez pomůcek
- cíl – protažení a srovnání zad, správný dech.
- motivace: kočka se zlobí – co nejvíc se vyhrbit, kočka se spokojeně protahuje – prohnout záda **pouze v bedrech** (dětem ukázat).
- **popis cviku** – sed na patách, trup vzpřímený, dlaně volně na kolenou. S nádechem s předpažením (dlaněmi dolů) přecházíme zvolna do vysokého kleku, zvedáme se pomocí hýžďového a břišního svalstva, nepomáháme si předklonem ani švihem. S výdechem se pomalu předkláníme, dlaněmi se opřeme v úrovni pod rameny o podložku (paže a stehna svírají s podložkou pravý úhel). Vyhrbíme záda do kočičího hřbetu a vyvésíme hlavu mezi pažemi. S nádechem prohneme záda v protisměru, břicho visí volně dolů, zakloníme hlavu, pohled směřuje vzhůru. Celé plynule! Nešvihat! V přesné koordinaci s dechem – přesnost pohybu se podřizuje tempu dechu.
- **doporučení** – cvik opakujeme 3x.

Turecký sed

- **Cíl:** Správný vzpřímený sed.
- **Motivace:**

Turek sedí jako já,
to je ale náhoda.
Zkříží nohy, srovná záda,
to je přece dobrá rada.
To by byla máma ráda,
mít tak stále rovná záda.

- realizace podle básničky. Záda se rovnají, jako když si ptáček rovná křídla – ramena vytáhnout nahoru a pak zasadit dozadu dolů.
- **doporučení:** děti roztáhnou prsty u nohou (jako žabička) – to jim pomůže k automatickému narovnání zad. Pokud se jim to nedaří, zkoušejí se náznakem vytahovat na temeni, jakoby byly loutkou.

Motýlek

- **Cíl:** rozcvičení kyčelních kloubů, protažení zkrácených svalů na vnitřní straně stehen.
- **Motivace:**

Letí motýl za motýlem
přes dědovu zahrádku.
Letí motýl za motýlem
od pondělí do pátku.

- **Popis cviku:**
- základní postavení – vzpřímený sed, ruce na kolenou. Pokrčíme nohy a vytočíme kolena ven, spojíme chodidla, přitáhneme paty co nejbliž k hýždím, propleteme prsty u rukou a držíme jimi prsty nohou. Rovnáme záda a kmitáme kolena nahoru a dolů jako když létá motýl.

3. HLAVNÍ ČÁST

- změna tempa chůze – jdeme pomalu do kopce, rychle z kopce. Koupili jsme si zmrzlinu, tak ji opatrně neseme. Rozhlížíme se při chůzi na jednu a na druhou stranu.
- změna rytmu chůze – okolo cupitá malá myška, jde kočka, za plotem v zoo jde slon
- chůze mezi překážkami – jdeme mezi pařezy (kužely apod.).
- chůze po patách a po špičkách
- provazolezec – chodí se na laně položeném na zemi, provazolezec chodí rovně, střídá nohy
- chůze po lavičce – jdeme přes řeku po mostě.

- zvýšená chůze – Okolo letí čáp. Klape zobákem – ruce jsou předpažené dlaněmi proti sobě, zároveň vysoká čapí chůze.
- vysoká chůze – Jdeme k hradu. Na hradě chodí strážce, vykopávají vysoko nohy, mění směr chůze.
- chůze se stuhou – Po hradě chodí princezny a nesou si vlečku. Rytíři si nesou plášť.
- děti chodí ve dvojicích (už jdeme na vlak).
- chůze ve skupině – mašinka – odjíždíme z výletu. Mašinka jede různými směry.

4. POHYBOVÁ HRA: „Na strážce“ (nebo „Hradba“)

- počet hráčů – min. 10
- popis hry – Polovina hráčů utvoří hradbu tak, že se postaví vedle sebe, široce rozkročí nohy, které se budou dotýkat souseda a upaží ruce tak, že se dotýkají souseda a zavřou oči. Ostatní hráči se pokouší co nejméně nápadně prolézt vzniklou hradbou, aniž by se jich strážci dotkli. Člen strážce, který cítí (slyší) prolézajícího hráče, může použít ruku, aby odhalil prolézajícího hráče, ale nesmí otvírat oči. Hráči, kteří podlezu, získávají bod pro svůj tým. V druhém kole se skupiny vymění. Vyhrává ta skupina, ve které bylo chyceno méně žáků.

„Kuba řekl“

- hráči plní úkoly, které zadává velitel. Např. „Postav se na čáru“, „Stoupni si do obruče“ apod. Před příkazem ale musí zaznít „Kuba řekl“, jinak hráč vypadává. Vypadává i ten hráč, který nesplní úkol začínající na „Kuba řekl“.
- doporučení: nejméně 3 hráči. Dá se hrát i bez vypadávání, podle dětí apod.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, koncentrace na dýchání

II. PLAZENÍ

CÍL:

Rozvoj pohybových dovedností (posilování horních i dolních končetin, pochopení střídání levé a pravé nohy ve skrčení a naopak), rozvíjení vytrvalosti, plazení ve dvojicích – rozvíjení smyslu pro soutěživost

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: žíněnky poskládané za sebou

1. RUŠNÁ ČÁST

- říkadlo s pohybem „Medvěd“
 - Já jsem malý medvídek, šikovní jsem, to bych řek. → 8 kroků ve stoji rozkročném
 - Když se chytnu za paty, umím dělat obraty. → držíme se za kotníky, otáčíme se kolem své osy
 - Kotouly a kotrmelce → leh na záda, ruce drží kotníky
 - Žádnému se věřit nechce. → kolébka, držíme kotníky
 - Ale to je známá věc – že jsem umělec. → rychlý přechod skokem do stoje
- běh v prostoru celé tělocvičny
- střídání běhu s kamarádem a samostatně, rychlost najít si kamaráda
- běh jednotlivě - na povel píšťalky - 1x písknutí = udělat dřep, 2x písknutí = leh na břicho
- chůze vzad, vysoká kolena, zakopávání, předkopávání, a to vše společně s tleskáním
- na značkách vydýchání s hláskou „Š“

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

POMŮCKY: maňásek „pejsek předcvičuje dětem“

- stoj rozkročný, střídání skrčení upažmo a upažení, motivace: pejsek se po ránu protahuje
- vzpor klečmo „kočička“, vyhrbit a protáhnout páteř, motivace: pejsek uviděl kočičku (vyhrbit), kočička utekla (protáhnout)
- vzpor ve stoje, ručkovat dopředu a zpět, motivace: pejsek zkouší, jak má silné tlapky
- vzpor klečmo, levou nohu skrčit poté zanožit, a to samé s pravou, motivace: pejsek si protahuje zadní tlapky
- leh, pokrčit nohy zvednout pánev a poté položit, motivace: pejsek jde kolem mostu
- stoj rozkročný a poskakovat na místě, motivace: pejsek se raduje
- sed skřižmo, nosem nádech, ústy výdech na hlásku „Š“, při výdechu prsty ťukáme do země, motivace: prší

- sed snožmo, natažené nohy, propnout a poté vztyčit špičky, motivace: pejsek procvičuje tlapky

3. HLAVNÍ ČÁST

- seznámení se s povrchem žíněnky a proběhnutí po ní
- leh na břicho, skrčit levou ruku a současně pravou nohu, pomocí kterých se odrážíme a tělo se posouvá vpřed, poté prohození končetin pravá ruka a současně levá noha a opět odstrčení celého těla vpřed
- hlídání si položení celého těla na žíněnce, nezvedat hlavu, nezvedat hýždě □ držet se při zemi
- uražení vzdálenosti pomocí plazení cca 4,5 metrů (3žíněnky)

DOPLŇKOVÁ ČÁST

- válení sudů na žíněnkách

4. POHYBOVÁ HRA: "Na myšky"

Pomůcky: maňásek myšky a kočičky, čepičky myšek a kočiček

Cíl: chůze ve vázaném tvaru, pohotový běh se změnou směru.

Polovina dětí tvoří kruh, druhá polovina dětí představuje myšky a ty běhají libovolně v prostoru tělocvičny okolo i vně kruhu. Děti v kruhu: „Myšky, myšky, běhejte, pochyťte se nedejte! Myška málo běhala, do pasti se dostala“ děti v kruhu se sevrou a myšky co jsou vně kruhu, jsou lapeny. Úlohy dětí se mohou při hře střídat.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh na záda, uvolnění celého těla

III. HRY S DROBNÝM NÁČINÍM

CÍL:

Zahřátí organismu, vybití energie dětí, protažení a posílení těla se zaměřením na jeho správné držení, zlepšování koordinace, obratnosti a pohybových dovedností

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: drátěnky, malé kroužky, kuželky, dřevěné hranoly, zelený a červený praporek

1. RUŠNÁ ČÁST

- po ulici jezdí auta, autobusy – píseň AUTO /zpěvník SKŘIVÁNEK/, píseň AUTOBUS - běh v rozptylu, ruce znázorňují pohyb volantem
- nad městem letí letadlo – báseň LETADLO – upažit, běh v rozptylu po špičkách. Leh na břicho, upažit poníž, dlaně dolů. S nádechem zvednout hrudník s hlavou v prodloužení, otáčet trup vlevo a vpravo
- pojedeme na výlet vláčkem – píseň VLÁČEK /zpěvník ELCE PELCE/, děti utvoří z trojic vlaky, levou rukou se drží za rameno, pravou volnou rukou znázorňují pohyb kol. Po první sloce písně se vlak zastaví, děti se rozkročí a poslední „vagon“ proleze „tunelem“

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- stoj spatný – přendávat drátěnku z PR do LR a zpět
- podávání drátěnky kolem těla - ve stoji, v kleku, v sedu na patách, v sedu skrčmo zkřížném
- stoj – přednožit pokrčmo PN, drátěnku přendat z PR do LR pod PN, totéž s výměnou končetin
- leh na zádech, vzpažit, drátěnku nad hlavou, na povel převal na břicho a zpět
- leh na zádech, vzpažit, drátěnku nad hlavou, současně přednožit a předpažit, ťuknout kroužkem o koleno a zpět
- leh na zádech pokrčmo, upažit dolů, drátěnku v PR, zvednout pánev a přendat kroužek pod pánví do LR
- sed skrčmo zkřížný, drátěnku nad hlavou, úklony vpravo a vlevo
- sed skrčmo s chodidly u sebe a koleno od sebe, uchopit drátěnku chodidly, zvedat ji a pokládat
- různé způsoby házení a chytání

3. HLAVNÍ ČÁST – na stanovištích

- slalom mezi kuželkami, dřevěnými hranoly
- rozestavené dřevěné hranoly překračovat, přeskakovat, přelézat ve vzporu /po čtyřech/, překračovat bokem
- formou „štafety“ - běh s drátěnkou kolem mety a přendat drátěnku dalšímu

4. POHYBOVÁ HRA: dopravní hry

Auta jezdí po silnici nebo stojí v garáži

- uč. střídá povely „ulice“ a „garáž“ – běh v rozptylu, vzpor dřepmo

Auta jedou a stojí na křižovatce

- uč. střídá povely „zelená“ a „červená“ , ukazuje praporky – děti jedou, děti se zastaví

Druhy aut – změny postojů a poloh

- osobní – sed, terénní – sed skčmo zkřížný, sanita – vzpor klečmo, nákladní – leh na zádech, motocykl – klek, kolo – leh na zádech, nohy opisují kruhy

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh na zádech, uvolnění, uč. kontroluje uvolnění paží, nohou a trupu

IV. CVIČENÍ S OBRUČEMI

CÍL:

Rozvoj obratnosti, postřehu, správná reakce na signály, orientace v prostoru.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: obruče, kužely, míč

1. RUŠNÁ ČÁST

- zahřátí celého těla během na písničku " Tú, tú, tú, auto už je tu"
- děti běhají v prostoru s obručí v ruce jako s volantem, když písnička skončí, děti se zastaví.
- obruče na čáře, děti vybíhají z daného místa, oběhnou obruč a vrací se na stejné místo
- obruče na čáře, děti vybíhají z daného místa , obruč přeskočí a vrací se zpět

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- stoj rozkročný, obruč v LR, vzpažit obě ruce, předáváme obruč z LR do PR
- stoj rozkročný, obruč v LR, upažit obě ruce, předáváme obruč před trupem
- sed zkřížený skrčmo (dítě sedí v obruči), skrčit připažmo, ruce na ramena, vzpažit a zpět
- sed zkřížený skrčmo (dítě sedí v obruči), skrčit upažmo, ruce na ramena, kroužíme lokty dopředu a dozadu
- leh na zádech, pokrčmo přednožit PN, nohu protáhnout obručí, zvedání nohy nahoru a dolů, opakujeme s LN
- leh na břicho, vzpažit, obruč držíme oběma rukama, mírně zvedáme paže a ramena

3. HLAVNÍ ČÁST - NA STANOVIŠTÍCH

- obruče za sebou v řadě s rozestupy, skok snožmo z obruče do obruče
- obruče za sebou v řadě s rozestupy, obíhání obručí střídavě zleva, zprava - slalom
- obruč nasazená na kužel, hod spodním obloukem skrz obruč
- provlékání obruče přes celé tělo

4. POHYBOVÁ HRA - "Na barevná závodní auta"

Popis hry: děti dostanou barevné obruče, každý řekne, jakou má barvu. V rozích tělocvičny jsou barevné garáže, kde se děti dle své barvy zařadí. Na smluvený signál vybíhají děti jako auta do prostoru a běhají po tělocvičně, učitelka zavolá barvu a ty auta se musí vrátit zpět na své stanoviště.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- vydýchání, relaxace v lehu na zádech

V. CVIČENÍ S TYČEMI

CÍL:

Správná reakce na domluvený signál, orientace v prostoru, rozvoj obratnosti, vytrvalost, seznámení se s novým náčiním, chápání pravidel.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: tyče, barevné kužely

1. RUŠNÁ ČÁST

- děti běhají po tělocvičně mezi rozestavenými kužely na písničku "Na paloučku" (Včelí medvídci) -Na paloučku, v jetelíčku, tam kde potok pramení, dobře je nám po tělíčku, zákonem jsme chráněni. Sosáčkama sosáme, bez ustání to samé, do pěti, do pěti, musíme být u maminky v doupěti.
- změna pohybu na písničku písňalky - do dřepu, do lehu na zádech, do lehu na břiše....
- vydýchání

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- seznámení se s tyčemi, bezpečnost, dostatečné rozestupy (neslouží jako meče)
- sed zkřížený skrčmo, tyč leží před dítětem, hluboký předklon, hýždě neodlepujeme od země
- sed zkřížený skrčmo, vzpažit, tyč držíme oběma rukama, úklony do stran
- podpor na předloktí, předpažit LR+zanožit PN, protahujeme ruce a nohy do dálky, vystřídání PR+LN
- leh na zádech, upažit, tyč v PR, předávání tyče nad trupem z PR do LR
-

3. HLAVNÍ ČÁST - PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA PROUDOVOU METODOU

- tyče jsou zaháknuté mezi kužely, děti je přeskakují, můžeme měnit výšku nastavení překážky
- tyče leží na zemi, děti je přeskakují
- tyče leží na zemi, děti je obíhají střídavě zleva doprava (slalom)
- tyče jsou zaháknuté mezi kužely, děti je podlézají, můžeme měnit výšku nastavení překážky

4. POHYBOVÁ HRA: " Na kočku a myš trochu jinak"

Děti stojí v kruhu a každý drží v LR i PR tyč, kterou z druhé strany drží druhé dítě. Vybereme jedno dítě jako kočku a druhé dítě jako myš. Myš je vevnitř kruhu, kočka stojí vně kruhu. Kočka říká "Myšičko myš, pojd' ke mě blíž" , myš odpovídá "Nepůjdu kocourku nebo mě sníš". Po skončení básničky vybíhá myška vně kruhu a kočka se jí snaží chytit. Myška se zachrání vběhnutím do kruhu. Učitelka určí další dvojici. Pozor na bezpečnost s tyčemi.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, koncentrace na dýchání

VI. HRY S MÍČKY

CÍL:

Uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, koordinace ruky a oka

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: 6x velký míč (počet dětí 20), malé pěnové míčky pro všechny děti

1. RUŠNÁ ČÁST

- běh za vedoucím dítětem
- běh ve dvojicích, trojicích, ...
- střídání běhu, chůze, skoků

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- vydýchání – nádech při pohybu paží nahoru, výdech při návratném pohybu s vyslovením hlásek
- protahovací a uvolňovací cvičení s pěnovým míčkem
- manipulační činnosti s pěnovým míčkem
 - stoj rozkročný, vzpažit s míčkem, hluboký předklon, položit míček, vzpřímit, vzpažit, hluboký předklon, uchopit míček, vzpřímit (5x)
 - stoj rozkročný, upažit (míček je v jedné ruce), vzpažit – přendat míček z jedné ruky do druhé, upažit (5x)
 - stoj spojný, přeskoky přes míček, kombinace – snožmo, jednož (10x)
 - sed roznožný, vzpažit s míčkem, rovný předklon + koulení míčku po zemi rovně před sebe, totéž opačně (5x)
- procvičení jemné motoriky s pěnovým míčkem

3. HLAVNÍ ČÁST

Rozdělení dětí do čtyř skupin, každá skupina má jednu činnost, kterou plní v daném časovém limitu, poté dojde k vystřídání.

- děti stojí ve dvojicích proti sobě, přihrávají míč obouruč ze vzpažení
- vyhazují míč do výšky pravou, levou rukou,
- hází míčem na zem s chytáním
- vyhazovat míček na cíl – pravou, levou rukou, oběma rukama
- děti sedí proti sobě, sed roznožný, koulení míčku mezi sebou
- děti stojí v zástupu za sebou, ruce vzpažené a podávají si míč nad hlavami, zepředu dozadu a zpět

4. POHYBOVÁ HRA: „KDE BUDE MÍŇ“

Cíl: rychlost, obratnost

Vyznačíme hrací plochu a tu rozdělíme na polovinu. Děti rozdělíme na dvě skupiny. Každá skupina dostane 10 pěnových míčků. Po zaznění povelu „start“ se hráči snaží, aby na jejich polovině hrací plochy bylo co nejmíň míčků a na soupeřově polovině co nejvíc. Když k nim někdo nějaký míček hodí, oni ho zase hodí zpět. Mohou k soupeřovi házet i míčky, které se ocitly mimo hrací území. Je určen časový limit, po jeho vypršení se spočítají míčky. Skupina, která jich bude mít méně, vyhrála.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

Dechové cvičení

Děti leží na žíněnce, v ruce drží pěnový míček, který si položí na břicho, cílené dýchání do břicha

Relaxační cvičení „Balonek“

Představ si, že jsi nafukovací balonek. Balonek je nejdřív vyfouknutý, bezvládně ležíme na zemi. Úplně se uvolníme. Když ti teď zvednu nohu, tak spadne dolů (zkusit), ruka taky... úplně vyfouknutý balonek.

A teď se začínáš nafukovat – zvedá se hlava, krk, horní část těla, jedna ruka, druhá, už sedíš, máš nafouknuté celé tělo a teď se nafukují nohy, už jde klečet a jak se nafukují ještě víc, stavíš se na ně. A pořád se nafukuješ, ruce a nohy se ti roztahují do stran (celou dobu předvádět, teď se stále více rozkročujeme, ruce směřují nahoru a do stran – tělo vypadá jako písmeno X), jsou úplně napnuté...

A teď letíš (s rukama nahoře chodíme na špičkách, jakoby letěl balonek a odrážel se od země).

A teď balonek narazil na trn a začíná se vyfukovat (ruce povolují, tělo v normálním stoji), vyfukují se nohy (klek, sed), břicho (sed pokrčmo), hrudník, ruce, krk i hlava... a balonek leží bezvládně na zemi.

Teď se několikrát pořádně nadechni, tím se zase normálně nafoukneš (dítě se postaví), poskoč si a je ti krásně.

VII. POHYBOVÉ HRY S MÍČEM

CÍL:

Rozvíjet pohybové dovednosti, manipulaci s míčem (předávání, kutálení, házení, chytání), zvládat prostorovou orientaci, odhad vzdálenosti, správně reagovat na signály, kooperace, rozvoj fyzické obratnosti a zdatnosti.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: overbally, bubínek

1. RUŠNÁ ČÁST

- běh, orientace v prostoru
- střídání tempa – chůze, běh nebo poskoky, stoj
- rychlá a pohotová reakce na signál (bubínek)
- „Zajíci na zelí“ - skupina dětí = zajíci chodí, běhají nebo poskakují po obvodu velkého kruhu (označený křídou). Na protější straně herny je zelné pole s míči – hlávky zelí. Až bubínek přestane, běží děti k míčům a uchopí je nad hlavu. Každý zajíček má svou hlávku zelí, poté se vrátí děti zpět a hra se opakuje.

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- zdravotní cviky s overballem
- zaměření na protahování, posilování a uvolnění všech svalových skupin
- dechové cvičení
- stoj úzký rozkročný, upažit, míč v levé ruce, pomalé předávání míče nad hlavou a za zády, pomalé předávání míče pod kolena – podřep, hluboký předklon – vzpřim (vydýchání, rozvoj koordinace)
- stoj úzký rozkročný, vzpažit skrčmo jednoruč, druhá ruka volně podél těla, levá ruka přidržuje míč na pravém spánku – úklon hlavy doprava – výdrž – zpět – totéž na opačnou stranu, opakování 2x na každou stranu (protažení hlubokých svalů šíjových a horní části trapézového svalu)
- stoj, skrčit předpažmo míč v obou rukou před hrudníkem, ramena dole, lokty od těla, stisknout míč, palec proti ostatním prstům s výdechem - uvolnit s nádechem (posílení svalů předloktí a rukou), pravá vzpažit, levá s míčem připažit – tahem skrčit zapažmo, chytit míč oběma rukama – výdrž – zpět – totéž s míčem v pravé ruce (protažení prsního svalstva), stlačení míče oběma rukama proti sobě s výdechem – uvolnit s nádechem (posílení prsního svalstva)
- stoj úzký rozkročný, upažit, míč v levé ruce, přetočit trup vpravo (nádech) – výdrž – zpět (s výdechem) – předpažit, míč do pravé ruky, upažit – totéž na opačnou stranu (protažení svalů trupu)
- stoj rozkročný, ruce volně podél těla, míč v levé ruce, vzpažit levou – úklon doprava – výdrž – zpět – totéž na opačnou stranu (protažení svalů trupu)

3. HLAVNÍ ČÁST

KOULENÍ VE DVOJICÍCH: děti sedí ve dvojicích, sed roznožný, posílají si míč, např. s následující říkankou:

„Jablíčko se kutálelo, vůbec ho to nebolelo.

Podívejte, jak se koulí! Nemá ani jednu boulí!

Kutálí se, kutálí, to jsme se mu nasmáli.“

Později děti koulí ze dřepu, z kleku, jednoruč apod.

HÁZENÍ SPODNÍM OBLOUKEM: Děti stojí v řadě a hází míč (obouruč spodním obloukem v mírném stoji rozkročném) proti zdi. Poté v kruhu, učitelka stojí uprostřed a kutálí míč dítěti, dítě obouruč lehce hází spodním obloukem v mírném stoji rozkročném zpět učitelce.

HÁZENÍ VRCHNÍM OBLOUKEM OBOURUČ: Děti stojí v řadě a hází míč (obouruč vrchním obloukem v mírném stoji rozkročném) proti zdi. Poté v kruhu, učitelka stojí uprostřed a kutálí míč dítěti, dítě obouruč lehce hází vrchním obloukem v mírném stoji rozkročném zpět učitelce.

HÁZENÍ VRCHNÍM OBLOUKEM JEDNORUČ: Děti stojí v kruhu, učitelka uprostřed kutálí míček dítěti, dítě hází vrchním obloukem jednoruč v mírném stoji rozkročném, kde je vhodné uplatnit tzv. křížové pravidlo (tj. při házení pravou rukou je předsunuta levá noha, při házení levou rukou je vpředu pravá noha). Jako pomůcku při uplatnění křížového pravidla lze použít proužky krepového papíru, kterými označíme dětem ruku, kterou hází a nohu, kterou mají vpředu. Tak budou mít vlastní kontrolu. Při činnostech můžeme házet přes překážku, využít házení při písni „Šel zahradník do zahrady“ a vyhazovat „křen oknem“, nebo hrát „koulovanou“ s molitanovými míčky nebo papírovými koulemi, kdy děti hází všichni proti všem.

4. POHYBOVÁ HRA: „Kominíci“

Cíl: podávání a uchopování míče

Popis hry: Děti stojí v zástupu, ve stoji rozkročném – nohama tvoří komín, ptají se prvního v zástupu: „Kominíku, kominíku máš komíny čisté?“ dítě odpoví: „Podívám se, není to tak jisté“, pošle do komína míč, děti si ho předávají mezi nohama až k poslednímu, ten v zástupu přeběhne s míčem dopředu a je kominík. Hra s říkankou se opakuje, dokud se nevystřídají všechny děti.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, míč si položíme na břicho a dýcháme do břicha.

VIII. CVIČENÍ S LANEM

CÍL:

Rozehrátí celého těla, rozvoj obratnosti, rychlosti, spolupráce, schopnost podříditi pravidlům, koordinace pohybů.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: švihadla, lana, žebřiny, lavička

1. RUŠNÁ ČÁST

- podle hudby reagovat na rytmus (zpomalování, zrychlování)
- vyhýbání se překážkám - natažené švihadlo v prostoru, na znamení najít domeček (švihadlo)
- běh v rozptylu, na znamení se dvě děti dotknou určenými částmi těla (koleno, čelo....)

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- motivace "Na mrak"
- děti se drží lana po obvodu
- chůze vpravo, vlevo, se vzpažením
- vzpažit s lanem, dřep, lano na zem a zpět do stoje
- předklon s lanem, protáhnout nohy a zpět do stoje
- sed, lano na stehnech držet rukama - pohybem hýždí se posunovat vpřed a zpět
- přejít ze sedu do lehu, lano stále držet a měnit polohy
- leh na zádech, předvádět jízdu na kole.....
- cvičení klenby nohy (děti bosy chodí po laně....)

3. HLAVNÍ ČÁST – na stanovištích

- přeskakování pohybujícího se lana (jeden konec lana přivázaný k žebřinám, druhý drží učitelka a hýbe lanem - kroužky, vlnění - děti přeskakují za sebou)
- výstup po zavěšené lavičce (na žebřinách) děti se drží za lano, které je uvázané v přiměřené výšce nad lavičkou
- podbíhání pod pohybujícím se lanem (jednotlivě, ve dvojicích, ve skupině po zdokonalení)

DBÁT NA ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI DĚTÍ

4. POHYBOVÁ HRA: " Žáby a čáp "

Z lana vytvoříme velký kruh - rybník, ve kterém se shromáždí děti -žáby. Stranou stojí dítě -čáp, které jde v rytmu říkanky směrem ke kruhu se střídavým vysokým skrčováním přednožmo. Děti - žáby skáčou z dřepu, vně a dovnitř kruhu i v okolí. Po skončení říkanky skočí žáby do kruhu a čáp se rozběhne a snaží se chytit žáby, které zůstaly vně kruhu. Chycené žáby se posadí stranou a vytleskávají rytmus říkanky.

Klapy, klap, klapy, klap,
nohy dlouhé, je to tak,
k rybníku se blíží čáp.

Žáby skáčou do rybníka,
žáby skáčou do louže,
čáp je chytit nemůže.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, koncentrace na dýchání

IX. CVIČENÍ SE ŠVIHADLY

CÍL:

Rozvoj koordinace těla, rozvoj obratnosti rychlost a vytrvalostí, vyhýbat se jeden druhému.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: švihadla

1. RUŠNÁ ČÁST

- reagovat na signál, změnu polohy,
- volné rozběhání po tělocvičně
- hra na babu
- různé typy honiček (vnitřní nohy svázat švihadlem, honička ve dvojicích, nerozpojit se)

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- stoj spatný, hluboký ohnutý předklon se švihadlem v ruce, následuje rovný předklon se švihadlem v předpažení.
- stoj rozkročný, švihadlo složené na půl před tělem, otáčíme trup vpravo a vlevo
- stoj rozkročný, švihadlo složené na půl před tělem, rovný předklon, otáčení trupu vlevo, vpravo
- stoj spatný, dítě drží švihadlo oběma rukama v předpažení, střídavě provléká nohy tam i zpět
- stoj spatný, vzpažit, dítě drží švihadlo oběma rukama, úklony do stran
- leh na břicho, složené švihadlo držíme v ruce, zvedáme trup, posílení zádových svalů

3. HLAVNÍ ČÁST

- překračování švihadla složeného před dítětem
- švihem dostat švihadlo přes hlavu a překročit
- švihem dostat švihadlo přes hlavu a pokusit se švihadlo přeskočit snožmo
- štafeta se švihadly – děti běží přes celou tělocvičnu a v půli přeskočí složené švihadlo
- slalom mezi švihadly – švihadla za sebou na půl, děti obíhají zleva a zprava (slalom)

4. POHYBOVÁ HRA: " Čertí honička "

Na jedné straně tělocvičny stojí jedno dítě – čert, kterého určí učitel. Za kalhoty má zastrčené švihadlo, jako ocas. Úkolem čerta je pochytat ostatní děti, kteří se mu snaží ocas (švihadlo) sebrat. Komu se to podaří, stává se čertem. Koho se čert dotkne, je vyřazen.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- vydýchání (vzpažit ruce v předklonu výdech), klidná chůze po okraji tělocvičny

X. CVIČENÍ NA ŠVÉDSKÉ LAVIČCE

CÍL:

Rozvoj pohybových dovedností, fyzické a psychické zdatnosti, zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky, orientace v prostoru, správného dýchání při cvičení, podporování radosti z pohybu.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: bubínek, barevné kroužky, švédská lavička, žíněnky, obruče, kuželky, plastové tyče, kužele lano, látkový tunel

1. RUŠNÁ ČÁST

- pochod, běh, cval, poskoky se změnami tempa, rytmu a směru
- procvičování rychlé reakce na smluvené signály - běh (na znamení - sed, dřep, leh na záda, leh na břicho)
- relaxační chůze, dechové cvičení

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- cvičení s barevnými kroužky, protahování a procvičování jednotlivých svalových skupin se zaměřením na správné dýchání při cvičení, posílení břišního svalstva a procvičení klenby nožní
- úzký stoj rozkročný, připažit, kroužek před tělem, úklon hlavy do vpravo, vlevo
- stoj rozkročný, připažit, kroužek v P ruce, upažit – bočné ruky vpřed, vzad, totéž L rukou
- stoj rozkročný, předpažit, kroužek před tělem, předklon, vzpřim
- sed skrčmo zkřížený, vzpažit, kroužek nad hlavou, otočit trup vpravo, vlevo
- sed, vzpažit, kroužek nad hlavou, hluboký předklon, kroužek navléknout na chodidla, zpět
- vzpor klečmo, kroužek pod tělem, vyhrbit, předklon hlavy a zpět (srovnat záda)
- leh, kroužek na břiše, přednožit P, přednožit L
- relaxace, kroužek vedle těla
- stoj spatný, kroužek na zemi, chůze po špičkách okolo kroužku, uchopování kroužku prsty chodidla

3. HLAVNÍ ČÁST

- cvičení na švédské lavičce – proudová metoda
- vzpřímená chůze, upažit (udržení rovnováhy) – seskok na žíněnku, prolézání zavěšenou obručí, podlézání překážek (např. upevněné tyče, nataženého lana)
- lezení v podporu dřepmo vpřed – seskok na žíněnku, převaly na žíněnce z lehu na zádech (vzpažené horní končetiny, natažené dolní končetiny -,válení sudů“, běh mezi kuželkami (slalom), prolézání látkovým tunelem
- plazení po břiše přitahováním soupaž – seskok na žíněnku, lezení v podporu dřepmo vzad (rak), běh - přeskokování překážek

- děti sedí na lavičce vedle sebe, na znamení začnou lézt kolem lavičky po zemi vlevo nebo vpravo, na další znamení si musí co nejrychleji na lavičku sednout - „Kdo dříve?“

4. POHYBOVÁ HRA: „Na ptáka Ohniváka“

Cíl: Cvičit orientaci v prostoru podle sluchu s využitím cvičení na postřeh a soustředění.

Pomůcky: barevné stuhy

Příprava: Vybereme jedno dítě - ptáka Ohniváka. Stužky mu zastrkáme za oblečení – např. za rukávy, v pase za tepláky, za ponožky apod.

Popis hry: Ptákovi Ohnivákovi zavážeme oči, děti sedí v kruhu, pták Ohnivák stojí uprostřed kruhu a děti mají za úkol ptákovi Ohnivákovi brát pírka. Koho při tom pták Ohnivák chytí, ten musí jít místo něj do kruhu.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- relaxace, uvolnění, dechové cvičení

XI. SESKOK Z VYŠŠÍ ROVINY

CÍL:

Rozvíjení pohybových dovedností (rychlost, obratnost, síla, nervosvalová koordinace), zlepšování tělesné zdatnosti, rozvíjení odvahy a vůle.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: lavička, odrazový můstek (malá odrazová trampolína), 2 žíněnky, 1-2 díly švédské bedny, ozvučná dřívka, měkké podložky na cvičení (karimatka)

1. RUŠNÁ ČÁST

- říkadlo s pohybem „Bleška“
- samotná chůze v rytmu ozvučných dřivek, ve dvojicích, ve čtveřicích „Každý si sám pochoduje, každý si sám jde...dva kamarádi pochodují...“
- nožní klenba „Opičky si pochodují, nožičky si procvičují...“
- běh dle rychlosti úderů ozvučných dřivek (zrychlení – zpomalení), na píseň „Vlak“
- pomalá otáčivá chůze na špičkách „Baletka v hrací skříňce“
- relaxace, vydýchání na šššš

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- stoj spatný, kroužení horních končetin vpřed i vzad (posilování zádového svalstva)
- úzký stoj rozkročný, upažit, 1 dlaň směřuje k zemi, 1 dlaň ke stropu, střídavé otáčení hlavy k dlani, která směřuje vzhůru (posilování krčního svalstva)
- vzpor klečmo, střídavé zanožování P a L nohy (posilování dolních končetin, zádového svalstva)
- sed, přednožení pokrčmo, tlesknutí pod nohama (posilování břišního svalstva)
- leh, převaly z boku na bok
- podřep, pohupování a pérování dolních končetin, koordinace s horními končetinami
- měkké skoky na místě (vrabeček)
- stoj, střídavé, zkřížené pleskání natažených horních končetin o stehna P a L nohy „Klape mlýnek po potoce“
- relaxace, vydýchání „Mácháme prádlo“

3. HLAVNÍ ČÁST

- opakování pérování v kolenou na žíněnkách, skok do dálky obounož
- seskok s pérováním z lavičky na žíněnku (do malé hloubky)
- energický rozběh s odrazem na můstku, skok na žíněnku
- rozběh s odrazem na můstku, výskok s dopomocí a seskok do hloubky (ne vyšší než je výška pasu dítěte), počet dílů švédské bedny volíme dle věku dětí

DOPLŇKOVÁ ČINNOST

- převalování na žíněnkách

4. POHYBOVÁ HRA: „Na ovečky a vlka“

Děti – ovečky stojí na jedné straně za vyznačenou čarou. Dítě nebo učitelka stojí proti nim – ovčí máma. Vlk stojí stranou.

Maminka říká: „Ovečky, ovečky, pojdte domů“.

Ovečky odpovídají: „Nepůjdeme“.

Maminka: „Pro koho?“

Ovečky: „Pro vlka“

Maminka: „Kde je vlk?“

Ovečky: „V lese.“

Maminka: „Co tam dělá?“

Ovečky: „Houby sbírá“

Maminka říká: „Ovečky, ovečky, nebojte se!“.

Nato se ovečky rozběhnou k mamince a zároveň vyběhne vlk a ovečky chytá. Hru můžeme opakovat tak dlouho, dokud nejsou všechny ovečky chyceny. Poslední chycená ovečka se stává vlkem nebo se vlkem stávají všechny doposud pochytené ovečky. Ovečky i vlk musí stát za vyznačenou čarou.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- vydýchání v lehu (ovečky odpočívají), zhodnocení, pochvala dětí

XII. NÁCVIK KOTOULU VPŘED

CÍL:

Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu (akrobatická cvičení).

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: obruče (30-40 cm), bubínek, žíněnka

1. RUŠNÁ ČÁST

- chůze mezi obručemi, na zvukové znamení (bubínek) rychlá reakce – zaujmout danou polohu, kterou předem určí učitelka – stoj, sed, stoj na jedné noze, turecký sed...
- běh mezi obručemi – pohotová reakce na signál bubínku – určení polohy
- na zvukové znamení střídání běhu a chůze

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- cvičení s obručí
- zaměření na koordinaci pohybu, cvičení rovnováhy
- protahování a uvolnění všech svalových skupin
- dechové cvičení
- stoj rozkročný, obruč v obou rukou ve vzpažení, střídavé úklony vpravo x vlevo
- stoj rozkročný, ruce ve vzpažení, obruč na zemi, předklon, dotek prsty na zemi v obruči a zpět, nekrčit kolena
- klek sedmo, předpažit, uchopit obruč oběma rukama, točit obručí na jednu a druhou stranu.
- turecký sed, obruč v obou rukou ve vzpažení, předklon a posouvání obruče vpřed a zpět.
- vzpor klečmo, obruč na zádech, zdvihání střídavě levé a pravé ruky, potom levé a pravé nohy.

3. HLAVNÍ ČÁST

- **ŽÍNĚNKA**
 - válení sudů ve vzpažení
 - „kolébka“ ze sedu s uchopením nohou v podkolení, do zhoupnutí nutno vložit dostatek energie
 - cvičení pro věkovou skupinu 4,5 – 6 let – kotoul vpřed s dopomocí ze stoje rozkročného – ruce na okraji žíněnky, správné složení hlavy do tzv. „okénka“, uvolnění těla, stočení do klubička (vždy nutná pomoc učitelky, pokaždé postup předem zopakovat)

- **OBRUČE**

- 6 obručí s malými odstupy proběhnout, šlapat pouze do obruče
- zvětšit odstupy – přeskoky z jedné obruče do druhé
- snožmo v malých odstupech skoky z jedné obruče do druhé

4. POHYBOVÁ HRA : „Na zajíčka a lišku“

CÍL: cvičení pohotovosti na slovní podnět

Děti sedí v tureckém sedu se skloněnou hlavou ve svém „doupěti“ (obruč), jedno dítě je liška. Na zvukový signál bubínku běhají děti mezi obručemi, na slovní signál „liška“ začíná dítě určené učitelkou chytat zajíčky. Úkolem je se co nejrychleji dostat do svého „doupěte“ (obruč), kterých je vždy o jedno méně než dětí.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- uvolnění – leh na zádech, volně předpažit, vyklepání paží „předních pacek“, nohou „zadních pacek“, všech končetin najednou, zhodnocení, reflexe dětí

Doporučení:

- akrobatická cvičení si žádají osvojení všech cviků určených pro děti od 3 let. Nutná znalost předcházejících cviků, doporučuje se zařadit v druhé polovině školního roku.
- při nácviku kotoulu vpřed doporučujeme dětem s očními vadami odložit brýle
- během celého nácviku dbát na bezpečnost, využít měkkou podložku, nebezpečí úrazu

XIII. CVIČENÍ NA ŽEBŘINÁCH

CÍL:

Rozvoj obratnosti, orientace v prostoru, koordinace pohybu.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: žíněnky, žebřiny, lavička, molitanové míčky, cd přehrávač

1. RUŠNÁ ČÁST

- běh, chůze, pochod – reagovat na změnu rytmu
- běh se změnou poloh podle pokynů učitelky, rychlá a pohotová reakce na změnu signálu

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- mírný stoj rozkročný, připažit, míč držet před tělem, úklon hlavy vpravo, vlevo
- mírný stoj rozkročný, připažit, předávání míčku okolo těla
- stoj rozkročný, vzpažit, míček nad hlavou, předklon k pravé noze, vzpřim, předklon k levé noze, vzpřim
- sed skrčmo zkřížený, předávání míčku nad hlavou z pravé ruky do levé a zpět
- klek, vzpažit (míček nad hlavou), předklon, sed na paty, vzpřimit
- sed snožmo, předpažit, míč v pravé ruce, předávání míčku okolo těla
- sed mírně rozkročný, míček v předpažení, leh, sed, leh, sed
- leh na zádech, mírně pokrčené nohy – uvolnění, relaxace
- stoj spatný, připažit, míček na zemi před tělem, posouvání míčku chodidlem P-L, procvičení klenby nožní
- relaxační poskoky, dechová cvičení

3. HLAVNÍ ČÁST

- stoj zády k žebřinám, rukama se zachytit o příčku - opakovaně přednožit P-L nohu
- stoj levým bokem k žebřinám, švihem pravé nohy volně přednožovat a zanožovat, obměna pravým bokem a L nohou
- stoj rozkročný čelem k žebřinám, předklon, uchopit příčku, hmity
- leh na zádech, nohy dát pod příčku, vzpažit, sed a hluboký předklon, dotknout se první příčky
- lezení vzhůru, přelézání, lezení dolů
- mladší děti: vylézt do půlky žebřin, správný zadní úchop, přelézt na druhou žebřinu, slézt dolů se správným úchopem
- starší děti: totéž do vyšších poloh
- lezení vzhůru, přelézání, skluz dolů po zavěšené lavičce (lavička zaháknutá zezadu ve výši ramen dětí)

4. POHYBOVÁ HRA: „Chobotnice“

Cíl : rozvoj obratnosti, orientace v prostoru a rychlého rozhodování

- v tělocvičně vyznačíme místo - „Mořská jeskyně“
- děti - „rybky“ stojí v kruhu
- vybrané dítě - „chobotnice“ drží v ruce švihadlo a obchází děti vně kruhu.
- potají švihadlo položí za vybrané dítě, utíká okolo kruhu, a co nejrychleji se snaží zařadit na prázdné místo vybraného dítěte, které se snaží „chobotničku“ dohonit a chytit
- vyhrává ten, kdo nejrychleji obsadí prázdné místo

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- relaxace, dechové cvičení, uvolnění celého těla

XIV. HRY S PADÁKEM

CÍL:

Rozvíjet pohybové dovednosti, koordinovat pohyb s rytmem, zvládat prostorovou orientaci, správně reagovat na signály, podpora spolupráce, rozvoj fyzické obratnosti, rychlosti.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: barevné stuhy, padák, bubínek, míčky

1. RUŠNÁ ČÁST

- běh se stuhou, orientace v prostoru
- střídání tempa - chůze, běh
- rychlá a pohotová reakce na signály (bubínek)
 - 1 x ťuk do bubínku - stoj
 - 2 x ťuk do bubínku - klek
 - na znamení děti poběží se stejnou barevnou stuhou k barevné výseči padáku

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- stoj spatný, držet stuhu před tělem, vzpažit se stuhou a připažit
- stoj spatný, vzpažit, připažit, dřep, stoj (opakovat)
- stoj spatný, vzpažit - dřep, připažit (opakovat)
- obrat se stuhou o 360° s přehmatem
- změny postojů a poloh, stále držet stuhu (klek, sed, leh na záda, sed na paty, leh na břicho)
- leh na břicho, vzpažit, stuhu nadzvednout a položit
- stoj rozkročný, střídavě (podle určení barvy) dělat vlny - zvedat stuhu nad hlavu a zpět připažit
- leh na záda, nohy do středu, konec stuhy položit na hrudník - relaxace - dýchání – sledovat zvedání stuhy na hrudníku

3. HLAVNÍ ČÁST

- chůze s padákem po kruhu (spojeno s tematicky vhodným říkadlem)
- padák střídavě zvedáme nad hlavu, nebo si dřepneme
- vytváříme malé vlnky, větší, největší (motivace - vánek, vítr, vichřice)
- vytváříme kopuli
- podbíhání pod kopulí (střídavě chlapci a děvčata, velcí a malí)
- vytváříme cirkusové šapitó (sedíme na podlaze a nohy máme schované pod látkou,
- na pokyn si leháme na záda a přikryjeme se padákem až k bradě)
- vysíláme UFO (několikrát vytvoříme a necháme klesnout kopuli a pak padák prudce nadzvedneme a vytvořenou kopuli pustíme)
- do padáku hodíme míčky a koulíme tak, aby nám nepropadly otvorem
- na padák vložíme malý míček - trpaslík a po chvíli velký míč - obra. Uteče trpaslík obrovi?

4. POHYBOVÁ HRA: " Na bublinu "

Cíl: chůze v rytmu říkanky

Děti stojí čelem do kruhu a drží se za ruce. Na první část říkanky kruh zvětšují, pak následuje chůze po kruhu a na slova "letí" se děti pustí, otáčejí se kolem své osy. Na slova "prásk" provedou dřep.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, koncentrace na dýchání

XV. CVIČENÍ NA STANOVIŠTÍCH

CÍL:

Rozvoj psychické a fyzické odolnosti, pohybové schopnosti, obratnosti, pohotovosti, vzájemné bezpečnosti během pohybu.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: tyče, lavičky, kužely, kroužky, žíněnky, žebřiny, koš

1. RUŠNÁ ČÁST

- procvičovat změny postojů a poloh na signál, orientovat se v prostoru při střídání činností
- běh volně v prostoru s vyhýbáním P.H. " Na sochy"
- pohotové střídání obměny chůze, běhu a skoků, procvičení pohybové reakce na signál: písknutí, slovo, zvednutá ruka- optický signál
- spontánní pohyb – pravidla bezpečnosti

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- mírný stoj rozkročný, tyč v obou rukou v předpažení přecházet do vzpažení, hlava sleduje tyč
- sed rovný, tyč v obou rukou, kutálení tyče ke špičkám a nazpět k bedrům po natažených nohou - plynule - předklon, sed
- podpor klečmo, vyhrbení zad
- leh na zádech, tyč v obou rukou, zdvihnout z podložky horní část trupu, současně napnout končetiny
- spoj stojný, dvojice dětí opřené o sebe zády, tyč v obou rukou v předpažení, pomalý přechod do sedu a pomalý vztyk
- poskoky snožmo přes tyč
- chůze po tyči podél - klenba nožní

3. HLAVNÍ ČÁST

- LAVIČKA
 - přechod lavičky- koordinace pohybů, stabilita
 - přitahování po lavičce obouruč v poloze na břiše
- ŽÍNĚNKA
 - převaly na žíněnce
 - kotoul s dopomocí
 - skok ze žíněnky na žíněnku
 - plazení
- ŽEBŘINY
 - výstup na žebřiny
 - lezení do strany
 - sjezd dolů po lavičce
- KOŠ
 - házení horním obloukem na cíl
 - házení spodním obloukem na cíl
- SLALOM mezi kroužky, kužely
 - běhání mezi kroužky správným směrem

- Při využití těchto stanovišť, které nám poskytují mnoho variant, je nutné zvážit počet dětí, počet učitelek a postavení učitelky.

4. POHYBOVÁ HRA: „Mouchy a pavouk“

Pomůcky: 2 čáry vzdálené od sebe asi 2-3 metry

Popis hry: určíme jednoho pavouka. Ten musí chytat mouchy přelétající přes jeho území. Zbylé děti předvádějí mouchy, přitom i bzučí. Musí vždy „proletět“ územím pavouka, aniž by se jí dotkl. Pokud se pavouk dotkne mouchy, tak se moucha stává pavoukem. Poslední zbylá moucha je pavouk. Celý postup opakujeme.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- relaxace se slovním doprovodem (práce s dětskou představivostí)

XVI. PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

CÍL:

Rozvoj psychické a fyzické odolnosti, pohybové schopnosti, obratnosti, pohotovosti.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: Plastové tyče, obruče, kladina, švédská bedna, guma, strachový pytel, žíněnka....

1. RUŠNÁ ČÁST

- běh, chůze, poskoky v prostoru - na znamení (triangl)vytvoření dvojic, trojic
- běh za vedoucím dítětem i určeným směrem
- běh podle pokynů učitelky, změny poloh a postojů (dřep, klek, sed....)

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- 5x skočit do obruče snožmo
- 5x oběhnout obruč
- 5x skočit do obruče snožmo, z obruče do stoje rozkročného
- cvičení obratnosti s obručí
- 3x provléci celé tělo obručí ve stoje, začít od hlavy, obruč držet oběma rukama
- 3x provléci tělo v sedu, začít od hlavy pak od nohou
- 3x provléci tělo v lehu na zádech, začít od nohou
- 5x přejít po obvodu obruče předem (cvičení klenby nohy)

3. HLAVNÍ ČÁST

- slalom mezi kužely
- provlékání obručí, která je zavěšená na kruzích
- chůze po kladině (rovnováha, bezpečnost)
- prolézání strachovým pytlím
- výstup na švédskou bednu a seskok na žíněnku se záchranou
- plazení pod nataženými gumami mezi dvěma židlemi

4. POHYBOVÁ HRA: " Na mravence "

Cíl: rozvoj obratnosti, sebeovládání, spolupráce s ostatními

Popis hry: Ke hře je potřeba mravenčí pěšinka (lavička) a žíněnky podél lavičky sloužící jako záchrana. Dvě družstva stojí proti sobě na koncích lavičky čelem ke svým soupeřům. Na znamení vstoupí obě družstva na lavičku a postupují v zástupu proti sobě. Vyhrává družstvo, které v nejhojnějším počtu přejde pěšinku až do konce.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- mravenci po těžkém dnu leží a odpočívají

XVII. AKROBATICKÁ CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

CÍL:

Rozvíjet pohybové dovednosti, koordinovat pohyb s rytmem, zvládat prostorovou orientaci, rozvoj fyzické obratnosti, rychlosti.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: malé molitanové kostky, bubínek, žíněnka, gymnastický koberec, lavička

1. RUŠNÁ ČÁST

- děti se pohybují v prostoru mezi kostkami, tempo pohybu určuje bubínek
- chůze - jdeme, jdeme, kudy chceme
- běh - prší, prší, jen se leje
- dřep - na povel "blesk"
- turecký sed - na povel "hrom"

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- stoj spatný, vzpažit, dřep, kostku držíme v dlaních
- mírný stoj rozkročný, upažit, kostku držíme v PR, předáváme ji do druhé ruky nad hlavou ve vzpažení, v zapažení
- stoj spojný, ruce v bok, kostka leží na zemi, děti ji přeskakují
- stoj rozkročný, vzpažit, nádech, hluboký předklon, výdech
- leh pokrčmo, zvednout pánev, přendat kostku pod hýžděmi z jedné ruky do druhé, přitisknout bedra k podložce
- klek sedmo, kostku držíme oběma rukama za zády, hluboký předklon, zapažit a zpět do kleku sedmo
- sed roznožný, pokrčmo, ruce na kolena, chodidla u sebe, oddalovat špičky chodidel a vracet zpět

3. HLAVNÍ ČÁST - NA STANOVIŠTÍCH

- **ŽÍNĚNKA**
 - kolébka - sed skrčmo - dlaněmi přitisknout kolena k hrudníku, předklon hlavy, přitažení brady k hrudníku, převaly vpřed a vzad, možnost vložení kostky mezi kolena
 - kotoul vpřed s dopomocí učitelky, široký stoj rozkročný, ruce na zem, sbalit hlavu (okénko)
- **LAVIČKA**
 - stoj vedle lavičky, vystoupit střídavě P a L nohou na lavičku, seskočit snožmo na druhou stranu lavičky
 - stoj vedle lavičky, vyskočit snožmo na lavičku, seskočit snožmo
 - přeskoky lavičky snožmo vpravo i vlevo
 - ve vzporu dřepmo na lavičce, seskočit roznožmo, vyskočit opět do vzporu dřepmo
- **DOPLŇOVÁ ČINNOST - PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA**
 - žíněnka - kotoul
 - obíhání kostek zprava a zleva (slalom)
 - přeskokování kostek
 - chůze po lavičce, seskok snožmo na žíněnku

4. POHYBOVÁ HRA: " Zajíc a mrkev "

Děti běhají v prostoru mezi kostkami, na povel MRKEV se zastaví a zvednou kostku nad hlavu, na povel ZAJÍC běží a na povel ZAJÍC TRHÁ MRKEV se zastaví a zvednou kostku nad hlavu. Hra se několikrát opakuje.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh na zádech výdech, nádech do břicha, relaxace

XVIII. CVIČENÍ VE DRUŽSTVECH NA RŮZNÉM NÁŘADÍ A S RŮZNÝM NÁČINÍM (INKLUZE)

CÍL:

Rozvíjet pohybové dovednosti, zvládat prostorovou orientaci, správně reagovat na signály, podpora spolupráce, rozvoj fyzické obratnosti, rozvíjení odvahy.

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 6 leté

POMŮCKY: kroužky, lavička, švédská bedna, žíněnky, žebřík, žebřiny, kruhy, florbalové hokejky + míčky, kužely, gymnastické stuhy

1. RUŠNÁ ČÁST

- běh, chůze, skok poskočný, chůze vzad po čáře i v prostoru se změnou na zvukový signál
- běh k cíli z různých poloh – ze sedu zkřížného, z lehu na zádech, lehu na břiše..

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- sed zkřížný skrčmo pravou přes, vzpažit, oběma rukama držíme kroužek, úklony hlavy a trupu doprava a doleva
- sed zkřížný skrčmo pravou přes, vzpažit, kroužek držíme oběma rukama, předklon a záklon trupu
- sed, hluboký předklon, snažíme se chytout si špičky (kroužek na chodidla)
- stoj spatný, upažit – předáváme si kroužek z jedné ruky do druhé, zapažit poníž – předáváme kroužek za zády
- mírný stoj rozkročný, pravá ruka vzpažit poníž, děláme čelní kruhy, opakujeme s levou rukou
- mírný stoj rozkročný, ruce vzpažit a následně stoj spatný, ruce vzpažit – tleskneme (panák)

3. HLAVNÍ ČÁST – CVIČENÍ NA STANOVIŠTÍCH (děti jsou ve družstvu po 3-4, nutnost 4 učitelek jako záchrany u některých stanovišť)

- **zavěšené lano** – houpání na laně, dítě drží lano oběma rukama nad hlavou, po výskoku si sedne na připravený uzel, s pomocí učitelky se houpe (odvaha)
- **žebřík** – žebřík je připraven do nakloněné roviny a dítě se snaží vylézt co nejdál, učitelka dělá záchranu z boku žebříku (odvaha)
- **kruhy** – dítě stojí ve stoj spatném na žíněnce a rukama se drží kruhů, snaží se předklonit a zaklonit s propnutým celým tělem, po zvládnutí záklonu a předklonu zkouší kroužit celým tělem
- **klouzačka ze žebřin** – na žebřiny připevní uč. lavičku jako nakloněnou rovinu. Dítě vyleze po žebřinách až do výše zavěšené lavičky, otočí se, přelege na lavičku a sjede po ní jako po klouzačce (učitelka dělá z boku záchranu), pod lavičkou je žíněnka.
- **cvičení se stuhou** – správný úchop stuhy – špetkový úchop s nataženým ukazováčkem na rukojeti stuhy, stuhou dělá dítě velké boční kruhy, elipsy u země, horní oblouk nad hlavou, vlnovku před sebou....
- **florbal** – dítě si vezme florbalovou hokejku + míček a snaží se od připravené čáry vstřelit branku
- **obruče** – dítě si provlékne obruč přes hlavu k pasu a krouživými pohyby pánve

a břicha se snaží obruč rozpohybovat kolem své osy

4. POHYBOVÁ HRA: " Na hlídače "

Popis hry: učitelka vybere jedno dítě jako hlídače, ten si lehne na záda doprostřed dětí a ostatní u něj sedí ve dřepu, naznačují pohyb prsty o zem (zobání) a říkají básničku...

Usnul hlídač na lavici,
všichni vrabci na silnici,
až se zrní nazobáme,
na hlídače zavoláme.

„Hlídači, vstávej!“

V tuto chvíli vstává dítě hlídač a snaží se chytit nějakého vrabečka a ten se stává hlídačem. Pokud je hodně dětí, určíme vždy více hlídačů najednou, aby se vystřídal všechny děti.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, koncentrace na dýchání

XIX. ZÁKLADY FLORBALU

CÍL:

Rozvíjet pohybové dovednosti, koordinovat pohyby - běh, chůze, manipulace s hokejkou, zvládat prostorovou orientaci, správně reagovat na signály, rozvíjet spolupráci s kamarádem, rozvoj fyzické obratnosti, rychlosti, hrát fair hru, zvládat pocity výhry a prohry

VĚKOVÁ SKUPINA: 3 - 7 leté

POMŮCKY: florbalové hokejky, míčky, branky, 2 velké míče, barevné mety

1. RUŠNÁ ČÁST

- chůze a běh v kruhu- změny tempa a poloh – „Na zvířátka“
- na smluvený signál – běh za míčem hozeným učitelkou, chycení (2 skupiny – holky/kluci, 2 míče)

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- zaměření na protahování, posilování a uvolnění všech svalových skupin
- cvičení v nižších polohách – změna poloh
- cvičení s barevnými metami
- sed zkřížený skrčmo, pravou nohu přes, vzpažit, oběma rukama držíme metu nad hlavou – úklony hlavy doprava a doleva – „zvony zvoní“ (protahování krční páteře)
- sed zkřížený skrčmo, pravou nohu přes, vzpažit, metu držíme oběma rukama nad hlavou- otáčení trupem a hlavou vpravo a vlevo +úklony trupem a hlavou vpravo a vlevo- „stromy se ohýbají dle větru“ (protahování a rotace celé páteře)
- sed, vzpažit, metu držíme nad hlavou oběma rukama, hluboký předklon, metu se snažíme dát za špičky, na špičky, vedle špiček a zpět narovnat a vzpažit (dle možnosti propnuté nohy i ruce)- (protahování páteře, zadních stehenních svalů)
- stoj rozkročný, pravá paže s metou vzpažit- kroužení celou paží (výměna paží)- (pohyblivost ramenních kloubů)
- leh na zádech, meta v obou napnutých rukách za hlavou (protažení celého těla) - sed, paže s metou stále ve vzpažení, leh (posílení břišního svalstva)
- dřep, meta v obou rukách na zemi- výskok, ruce s metou nad hlavou a zpět dřep (zahřátí těla, protahování, akcelerace nohou, koordinace pohybů)
- dechové i relaxační cvičení, procvičení klenby nožní- „Opičky“

3. HLAVNÍ ČÁST

- skupina 10 dětí, každé dítě má 1 hokejku, 1 míček
- seznámení s hrou – stručná pravidla hry, potřebné sportovní náčiní (hokejka, míček, branka)
- ve stoji na místě, správné držení hokejky, mírný předklon, míček na zemi před dítětem, mírné koulení míčku vlevo a vpravo hokejkou („míchání míčkem“)
- mírné otáčení těla dokola, míček stále na hokejce („míchání“) - dbát stále na správné držení těla a hokejky!!!!
- protažení těla, uvolňovací cviky nohou a rukou (bez hokejky)
- chůze po rovné čáře, „míchání míčkem“ (cca 5 metrů)
- slalom mezi barevnými metami
- dvojice proti sobě, posílání 1 míčku hokejkou ve dvojicích

- samostatná střelba hokejkou a míčkem na branku (cca z 3 metrů), pojmy: gól, tyčka - bez brankáře, s brankářem
- 5 branek z barevných kuželů, hra ve dvojicích (jeden hraje s míčkem na branku, druhý brání a opačně)
- hra celé skupiny na 2 branky, 2 družstva proti sobě (pojmy: obránci/útočníci /brankář/trenér/rozhodčí/vítěz/remíza/faul,...), počítat vstřelené góly!!!
- závěr: dechové a relaxační cvičení

4. POHYBOVÁ HRA: " Škatulata, batolata"

Cíl: pohotová reakce na smluvený signál, orientace v prostoru

Pravidla hry: děti stojí v prostoru na barevných metách, 1 dítě metu nemá, na slovní povel učitelky „škatulata, batolata, hýbejte se z místa na místo“ se děti vzájemně snaží přemístit na jinou barevnou metu (nesmí na stejnou!), dítě bez mety také, na 1 dítě meta nezbyde, to vypadává ze hry, sedne si na stranu na zem a může fandit dalšímu průběhu hry. Takto se to opakuje, dokud nezbydou 2 hráči, o vítězi hry rozhodne závod „kdo bude rychleji u mety?“ (běh, plazení,... se startem z různých smluvených poloh, z daného místa k metě, start na smluvený signál). Zpočátku je možno hru zjednodušit tím, že metu mají všechny děti a na signál učitelky si vymění pouze místa (2-3 opakování)

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, koncentrace na dýchání

XX. ZÁKLADY KOPANÉ

CÍL:

Rozvoj orientace v prostoru, správné reagování na signál (závody). Rozvoj rychlosti, postřehu a pozornosti.

VĚKOVÁ SKUPINA: 4 - 6 leté

POMŮCKY: fotbalový míč, míčky, dva větší míče, křída, kužely

1. RUŠNÁ ČÁST

- běhání v prostoru tělocvičny, na signál (písknutí) změna polohy (sed, leh, turecký sed)
- dítě označené vestičkou je chytač, koho se dotkne, stává se z něho socha a nesmí již běhat.
- na čáře připraven kužel, chlapci na písknutí běží ke kuželu a zpět (vyhrávají první 3), totéž opakujeme s děvčaty.
- starty z různých poloh (z lehu, sedu, zády ke kuželu, z tureckého sedu bez pomoci rukou)

2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

- uvolňovací a protahovací cviky s míčkem
- stoj rozkročný, předklon a podávat míč z ruky do ruky a osmičkou podávat mezi koleny (mladší děti- podávají tunelem)
- cvičení na podložce: vzpor vzadu sedmo, svírat míč mezi kotníky, skrčit přednožmo, přednožit a pustit míč na zem.
- sed, míč mezi kotníky a položit se na podložku (správné dýchání)

3. HLAVNÍ ČÁST

Pravidla: nedotýkat se míče rukama, nekopat míč do výšky

- kopání na místě (vnitřní stranou chodidel)
- od mety k metě jdou děti bez kužele
- slalom mezi kuželi - míč na vnitřní části chodidel
- kop na bránu z dálky s rozběhem i z blízka z místa
- nahrávání míče ve dvojicích na vnitřní stranu chodidel

4. POHYBOVÁ HRA: „ Na myslivce“

Cíl: hod horním obloukem na pohyblivý cíl

Poučení dětí, proč mají střílet na nohy- bezpečnost a neublížit druhému.

Určíme velikost hřiště (les), v něm žijí zvířátka (skoro všechny děti). Kolem lesa obchází 2 myslivci, kteří se snaží hodem strefit zvířátka, která se rázně vyhýbají. Každý myslivec má určeného jednoho pomocníka, který mu donáší míče.

Pokud někoho trefí - odchází na určené místo ze hry (na lavičku a fandí ostatním dětem).

Střílet se smí pouze na nohy, horním obloukem.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST - RELAXACE

- leh, uvolnění celého těla, koncentrace na dýchání