**Gymnastické činnosti – charakteristika, obsah, realizace v MŠ**

Gymnastika v MŠ je pro učitelku jednou z nejnáročnějších pohybových aktivit především z důvodů organizačních, bezpečnostních a metodických. Zároveň je ale gymnastická průprava základem ovládnutí vlastního těla a celkové obratnosti dítěte, tudíž i kvalitním základem téměř všech ***pohybových aktivit a*** sportů.

Nácviku dovedností by měla vždy předcházet **motoricko-funkční příprava**, jejíž cílem je všestranný rozvoj pohybových funkcí (ve smyslu „naučit se účelně pohybovat“). Gymnastická motoricko-funkční příprava se podílí na rozvoji pohybových schopností, využívá pohybových prostředků, které jsou charakteristické pro gymnastiku, a to včetně požadavku na provedení. V motoricko-funkční přípravě se spojují kondiční a technická složka tréninku. Dělení motoricko-funkční přípravy na jednotlivé složky je pouze orientační, protože se většinou navzájem prolínají a doplňují. Rozlišujeme přípravu zpevňovací, podporovou, skokovou, rotační a balanční.

Je nutné dodržovat několik didaktických principů

* Zásada přiměřenosti (přizpůsobujeme cvičení věku dětí)
* Zásada názornosti (dětí se učí nápodobou)
* Zásada systematičnosti a cykličnosti (pravidelnost cvičení a střídání zatížení)
* Zásada posloupnosti (od obecného ke speciálnímu, nejjednoduššího ke složitějšímu)
* Zásada individuálního přístupu

**Gymnastické činnosti**

* Motoricko-funkční příprava (zpevňovací, podporovou, skokovou, rotační a balanční)
* Akrobacie (kotoul, stoj na rukou, přemet stranou, skoky)
* Přeskok (roznožka, skrčka)
* Trampolínka
* Hrazda
* Kladina
* Švédská bedna
* Překážkové dráhy

**Gymnastika v MŠ**

Pro děti předškolního věku jsou vhodná cvičení:

* základní pohyby částí těla a změny poloh
* zpevňování a uvolňování
* cvičení rovnováhy
* základy akrobatických cvičení
* cvičení s využitím gymnastického nářadí
* cvičení a manipulace s náčiním (bez hudby i s hudbou)

Lavičky

* Vždy natočit hákem k nám! ***Z jakého důvodu ?***
* Přeskakování (ze strany na stranu, snožmo s meziskokem - skočíme na lavičku a pak na zem, snožmo, střídavě jedna noha následuje druhou)
* Přebíhání (běhání, přeskok přes lavičky - max. 5 děti vedle sebe + lavičku zajistíme - někoho na ni posadíme, aby neujížděla)
* Podlézání ***??? lavičky***
* „Kladina“ (otočená lavička hákem k sobě - pro ty, co se bojí na vysokou kladinu, můžeme dát dopomoc - za bok a paži)
* ***Nácvik seskoku***

Kladina

* dáme pod ní žíněnky/matrace, seskakujeme „na motorku“ (pokrčení v kolenou + pérování, ruce natažené vpředu), můžeme dát dopomoc - za boky a paži
* rovnováha (cokoli na jedné noze)
* chůze (nabírání vody, čáp)
* poskoky (přísun-jedna k druhé (polka), čertík, nůžky, jelen, otočka
* ***výše uvedené možno i na lavičce***

Kotoul vpřed

* kotoul = pohyb celého těla kolem pravolevé osy, tělo se přetáčí s postupným oporem jednotlivých částí trupu o základnu. Kotoul je základní akrobatický prvek. Před začátkem nácviku je třeba zaměřit se na rozvoj pohybových schopností potřebných pro provedení kotoulu, což je síla pletence ramenního. Dítě se musí „unést“ - protože při špatné úrovni silových schopností se děti opírají o hlavu.
* příprava (kolébka - začínáme ze dřepu a překulíme se na záda a zpět do dřepu)
* kotoul z nakloněné roviny (trojúhelníková matrace nebo z můstku přikrytého gymnastickým kobercem. Začínáme dřepem na matraci/můstku, ruce jsou natažené před sebou, hlava sbalená u hrudi, odraz nohama
* kotoul na koberci - stejným způsobem jako u nakloněné roviny

Koza, švédská bedna

* přeskoky - je důležité naučit se kombinovat běh a odraz. ~~Trénujeme~~  **ve školách Nacvičujeme**  (trénuje se ve sportovních kroužcích a oddílech) jen s můstkem a matrací (bez kozy, bedny..)
  + fáze: rozběh, odraz, skok, let, (dopad na něco,) doskok
* odraz a skok z můstku

**Skrčka – jednodušší pro učitele – dopomoc + záchrana jak**

**Hrazda – visy, provlékání, ručkování, sešin (kotoul vpřed)**