

Příprava ranní cvičení

Dílčí cíle: - rozvíjení poznatků o významu zeleniny

- osvojení poznatků o sklizni zeleniny, o přípravě zahrádek na zimu

Očekávané výstupy /kompetence/:

RC: zvládat správné držení těla a dýchání /motiv. cviky

- před cvičením vyvětrat
- uvolnit oděv, sundat bačkorky (řádně srovnat) - učit děti pracovní a sebeobslužné návyky, vzájemnou pomoc, požádat, poděkovat
- doprovázet pohyby zpěvem
- nástup do 2 zástupy - chlapci, dívky /za určeným vedoucím dítětem/
- přivítání a pozdrav: „Dnešnímu cvičení nazdar - zdar!“

Rušná část

- organizace - po obvodu koberce jednotlivě za sebou x v prostoru
- pomoc starších dětí mladším dětem
- vzor učitelka - cvičí uvnitř kruhu a protisměru dětí
- lokomoční činnosti - obměny chůze po patách, chůze ve výponu, pochodová chůze, běh, poskočný krok, poskoky stranou, lezení, skok (žabí skoky)... - reakce na hudbu
- sledovat: správné držení těla, koordinace pohybu, bezpečnost, zapojení nejmladších dětí,
pochvala - povzbuzení
- cvičit: smysl pro rytmus a sladění pohybů, tělesný a duševní soulad
- písničky:
 - Šel zahradník do zahrady
 - Šla Nanyinka do zelí
 - Prší, prší

Průpravná část

- organizace v prostoru na koberci
- dbát na dostatek místa kolem sebe
- menší děti vepředu, starší vzadu
- způsob přesunu: Cib, cib, cibulěnka - 2x opakujeme (podruhé děti mohou zpívat s p. učitelkou)
 - pojďme děti, zasadíme si cibulku
- dbát na: výchozí polohu, dostatečné procvičení, účelnost, správnost provedení a dotažení cviku,
používat motivaci a názvosloví, povzbuzení a pochvalu, oprava slovem i dotykem
- cviky viz příloha - rozcvička na téma: „Práce na zahrádce“

- 1. cvik - „Podzim“ - stoj mírně rozkročný, vzpažit a úklony stranou
- 2. cvik - „Zasadím si zeleninu“ - stoj mírně rozkročný, hluboký předklon trupu...
- 3. cvik - „Ježek“ - vzpor klečmo, dále klek snožný skrčmo na paty...
- 4. cvik - „Hrabání listí“ - sed roznožný ohnutě - předklon trupu...
- 5. cvik - relaxace a uvolnění na relaxační hudbu přírody - leh základní

Závěr

- pohybová hra: „Zajíci veselí“

- věková skupina: od 3 - 4 let
- počet dětí: neomezený
- úkol (cíl): rozvoj pozornosti, procvičení poskoku snožmo
- pomůcky: žádné
- místo provedení: tělocvična, herna, hřiště
- organizace dětí: stojí s p. učitelkou v kruhu a drží se za ruce
- popis hry:

„Zajíci veselí běželi k jeteli.

*(děti se v kruhu drží za ruce,
cupitají doprostřed kruhu)*

Z jetele do zelí, jinam už nechtěli.

*(cupitání ze středu kruhu,
ruce nad hlavou, otáčení rukou)*

*Hopkaj‘ tam a hopkaj‘ sem,
na trávníku pod lesem.*

*(poskoky snožmo v kruhu,
ruce v bok)*

*Někdy také panáčkují,
dlouhá ouška vystrkují. “*

*(poskoky s otáčkou,
ruce vzpažené nad hlavou)*

- Zdroj: Rok s krtkem - Náměty pro práci s předškolními dětmi; Miroslava Sloupová; ilustrovala Edita Plicková; nakladatelství portál; Praha 2014; 2. Vydání; ISBN 978-80-262-0650-7; str. 184
- **Komunitní kruh** - zhodnocení - co se líbilo x nelíbilo, povedlo x nepovedlo

Příprava na ranní cvičení

Dílčí cíle: Vytváření u dětí povědomí o mezilidských a morálních hodnotách, čerpání z lidových moudrostí, tajuplných příběhů a pohádek

Očekávané výstupy: akrobatické cvičení

- vyvětrání místnosti
- děti si sundají bačkory a srovnají na určené místo
- nástup do zástupů (chlapci x dívky)
- pozdrav

1) Rušná část

Organizace: v kruhu (praktikantka cvičí uvnitř v protisměru dětí)

Pomůcky: mobilní telefon, reproduktor (Polámal se mraveneček – Maxim Turbulenc)

Motivace: Teď si pořádně zacvičíme, abychom se zahřáli

- střídání lokomočních činností (chůze, běh, poskoky stranou, lezení, skok po jedné noze, chůze ve výponu)

2) Průpravná část

Organizace: na značkách

Motivace: Přeměníme se v labutě (labutí princezny, princové)

Pomůcky: žádné

- děti cvičí průpravné cviky podle pokynů a nápodoby praktikantky
- praktikantka cvičí zrcadlově

3) Pohybová hra: „Na labutí jezero“

Hl. zaměření: napodobování plavání kolem podsedáků

Pomůcky: mobilní telefon, reproduktor – hudba Labutí jezero

Popis hry: Z dětí se stanou labutí princezny a princové. Z podsedáků vytvoříme „pevninu“ – kolem pevniny bude jezero, kde budou děti tancovat (popřípadě chodit, plavat – záleží na nich). V momentě, kdy vypnu hudbu, se děti musí co nejrychleji dostat na „pevninu“, aby si odpočinuly. Postupně budu podsedáky odebírat, až zbyde místo jenom pro vítěze.

Popis	Motivace	Procvičení	Dávkování	Nákres
Stoj mírně rozkročný na špičkách, vzpažit – vytahovat se do výšky	Labutě natahují své dlouhé krky co nejvíce do výšky	Zádové svaly	5x	
Stoj na jedné noze, druhou skrčit, vzpažit – výdrž	Labutě si poklidně plavají, když v tom k nim přiletí čáp	Rozvoj rovnováhy	4x	
Stoj na jedné noze, předklon (holubička)	A později se k nim přidá i holubička	Rozvoj rovnováhy, protažení zadní části stehen	4x	
Klek vzpomo – zanožit levou, přednožit pravou (poté naopak)	Labutě si protahují svá křídla	Protažení zádových svalů, rozvoj rovnováhy	4x	
Leh vznesmo		Zádové svaly	2x	
Relaxace – leh na zádech	Teď jsme si pořádně zacvičili, takže si musíme i pořádně odpočinout, abychom si mohli jít zahrát hru.			

Příprava na ranní cvičení

- Dílčí cíle:**
- poznávání životních podmínek stromů
 - uvědomování si rozmanitosti přírody – stromy listnaté a jehličnaté

Očekávané výstupy /kompetence/:

RC: zvládat správné držení těla ve všech cvičebních polohách

Ranní cvičení

- Před cvičením vyvětrat
- Uvolnit oděv, sundat bačkorky
- Doprovázet pohyby říkadly
- Přivítání a pozdrav: „Dnešnímu cvičení nazdar – zdar!“
- 2 zástupy – chlapci, dívky /za určeným vedoucím dítětem/

1) Rušná část

Děti si musí zapamatovat, co mají napodobovat, když paní učitelka bude hrát. (Tempo udává učitelky)

Organizace: na koberci, v prostoru

Pomůcky: Orffovy nástroje – bubínek

1. **silné údery** – dupání medvěda v lese, pomalejší údery – děti se šly projít do lesa
 2. **rychlejší údery** – rychlá chůze – písnička „běží liška“ + bubínek
 3. **poskoky stranou** - doprovod bubínku - srnky
-

Průpravná část

Organizace: v prostoru na koberci

Pomůcky: ořechy

Metodický postup: Menší děti dopředu, starší dozadu. Při potřebě opravovat pošleme jedno starší dítě předcvičovat.

OŘEŠÁK

- stoj rozkročný, narovnat záda, vzpažit – předávání ořechu z ruky do ruky „*J sme krásné rovné stromy*“ - *posilování zádových a břišních svalů, uvolnění kyčelního kloubu*
- stoj rozkročný, podávání ořechu kolem těla – dbát na narovnaná záda
- ořech držet za zády, předklon a zapažování – posilování zádových svalů a paží
- sed skrčmo zkřížený, ruce ve vzpažení, úklony vpravo, vlevo – předávání ořechu z ruky do ruky - pozor na záklon hlavy – posilování krčních svalů, uvolnění krční páteře
- sed rozkročný, upažení a kroužení zápěstím předloktím a celou paží „*fouká větřík a začínají se hýbat větve* – uvolnění zápěstního, loketního a ramenního kloubu
- leh na zádech, nohy pokrčit v kolenou, zvednout pánev, míč přendat z PR do LV pod pánví

Relaxace – medvědí spánek – proměna v medvěda, který spí – kontrola dechu do břicha

Materiály pro doprovod cvičení

Les je spousta různých stromů,
tráva, mech a keře k tomu.
Les má listí, jehličí,
do lesa moc nefičí.

Lez, veverko, lez
zná tě celý les:
zná tě modřín,
zná tě jedle,
i ta borovice vedle.
Zná tě smrk a zná tě dub,
I ti chlapi co jdou z hub.

-Dbát na dostatek místa kolem sebe

- Dbát na: dostatečné procvičení, účelnost, správnost provedení a dotažení cviku, používat motivaci a názvosloví, povzbuzení a pochvala, oprava slovem i dotykem

Závěr:

Spokojené veverky – pohybová hra

Organizace: na koberci, v kruhu

Metodický postup:

Seděli dvě veverky (**posadíme se do dřepu**)

na vysoké jedli (**postavit na špičky**)

chvilku něco chroupaly (**prsty před pusou předvádějí chroupání**)

chvilku něco jedli

A když měly plná břicha (**hladíme si břicho, jednou rukou nebo oběma**)

řekly si: Už dost (**dupnout nohou**)

houpaly se, houpaly (**houpání v kolenou**)

jen tak pro radost (**poskakovat**)

Zdroje: <http://domasdetmi.eu/2014/09/28/basnicky-rikanky-a-pisnicky-o-veverkach/>

<http://napadydoskolky.blogspot.cz/2013/10/basnicka-o-lese-lesni-bludiste-k-tomu.html>

Popis	Procvičení	Nákres	Motivace
stoj rozkročný, narovnat záda, vzpažit – předávání ořechu	posilování zádových a břišních svalů		Proměníme se ve velký statný ořešák
stoj rozkročný, podávání ořechu kolem těla	posilování zad a paží		Naše ruce se promění ve větve
ořech držet za zády, předklon a zapažování	posilování krčních svalů, uvolnění krční páteře		Rozhýbání větví ve větru
sed skrčmo zkřížný, ruce ve vzpažení, úklony vpravo, vlevo- předávání ořechu	posilování krčních svalů, uvolnění krční páteře		Foukání větru
sed rozkročný, upažení a kroužení zápěstím předloktím a celou paží	uvolnění zápěstního, loketního a ramenního kloubu		
leh na zádech, nohy pokrčit v kolenou, zvednout pánev, míč přendat z PR do LV pod pánví	Posilování břišních a zádových svalů		

Příprava na ranní cvičení

Dílčí cíle: Posilování citového vztahu k rodině

Očekávané výstupy: napodobit pohyb podle vzoru

- vyvětrání místnosti
- děti si sundají bačkory a srovnají na určené místo
- nástup do zástupů (chlapci x dívky)
- pozdrav

Rušná část

Organizace: v kruhu (praktikantka cvičí uvnitř v protisměru dětí)

Pomůcky: mobilní telefon, reproduktor (píseň - Mámo, maminko)

https://www.google.cz/search?q=mamo+mamo+tato+tato&rlz=1C1CHBF_csCZ721CZ721&oq=m%C3%A1mo+ma&aqs=chrome.2.69i57j69i59j0.5096j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#q=m%C3%A1mo+maminko

Motivace: Teď si pořádně zacvičíme, abychom se zahřáli

- střídání lokomočních činností (chůze, běh, poskoky stranou, lezení, skok po jedné noze, chůze ve výponu), snažit se udržovat rozestupy, nepředbíhat, nestrkat se

Průpravná část

Organizace: na značkách

Motivace: Maminka, tatínek a jejich domácí práce

Pomůcky: žádné

- děti cvičí průpravné cviky podle pokynů a nápodoby praktikantky
- praktikantka cvičí zrcadlově

Pohybová hra: Pexeso máma a táta

Hl. zaměření: Pozornost a soustředěnost dětí

Pomůcky: kartičky ze čtvrtky – obličej mámy a táty

Popis hry:

Nejprve rozdám dětem kartičky. Každé dítě dostane jednu kartičku. Na kartičkách budou nakreslené obličej mámy a táty např. žena, blondřaté vlasy, modré oči,... Úkolem dětí bude, najít stejnou kartičku, jakou má on sám. Hra bude probíhat na koberci. Až všichni děti najdou svoji dvojici, seberu kartičky a můžou si hru zahrát několikrát.

Popis	Motivace	Procvičení	Dávkování	Nákres
Stoj mírně rozkročný na špičkách, vzpažit – vytahovat se do výšky	Maminka věší prádlo	Protahovací cvik – zádové svaly	5 krát	
Stoj mírně rozkročný, vzpažit, hluboký úklon	Tatínek dofukuje kola u auta	Protahovací cvik – hýžd'ové a zádové svaly	5 krát	
Dřep, předpažit dolů a výdrž	Maminka pleje zahrádku.	Posilovací cvik – zádové a stehenní svaly	5 krát na každou ruku	
Klek, předpažit jednou a druhou rukou k zemi	Maminka vytírá podlahu.	Protahovací cvik - nohy	7 krát	
Leh, zvedáme nohy, výdrž	Tatínek cvičí v posilovně	Posilovací cvik – břišní svaly	5 krát	
Relaxace – leh na zádech	Oba rodiče jsou unavení z práce, tak si na chvíli půjdou odpočinout.	Uvolňovací cvik	30 sekund	