Anežka Nováčková

1. **Příprava**

Téma: Svět kolem nás

Cíl:

uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, rozvoj jemné a hrubé motoriky, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj řečových schopností, vytváření povědomí o existenci ostatních kultur

Pomůcky:

japonské (čínské) hůlky nebo nějaká alternativa hůlek se širším koncem, misky, různé předměty (papírky, bonbony, kostičky lega…)

Motivace: cca 5 minut

Povíme si něco o Japonsku, o tom, s čím tam jedí, že se tam vyrábí auta, něco o jejich oblečení, nějaké zvyky. Přinesu jim mapu světa, aby děti viděly, jak daleko od nás Japonsko je. Jak bychom se do Japonska mohli dostat.

Rušná část: cca 5 minut

Zahrajeme si s dětmi Auta (Toyota) – jedno dítě/ 2 děti jsou špendlíky, ostatní jsou auta.

Špendlíky se snaží auta chytit – tím jim píchnou pneumatiky. U píchnutého auta se musí sejít 2 děti a kola znovu nafouknout.

Průpravná část: cca 3 minuty

Pustím písničku „Kdyby prase mělo křídla“ (Petr Skoumal), paní učitelka bude předcvičovat různé protahovací cviky, cviky na rozhýbání těla – do rytmu hudby, děti budou cvičit podle paní učitelky.

* úklony hlavy do stran
* kroužení v rameni
* rozhýbání rukou
* úklony horní částí těla – pravá/levá/předklony
* kroužení pánve
* kroužení v kyčli
* apod.

Hlavní část: cca 10-15 minut

Děti vytvoří skupiny po cca 5-6 dětech, záleží na počtu. Vytvoříme pomyslnou startovací čáru, každá skupina na druhé straně bude mít 2 misky – jednu s předměty, druhou prázdnou, japonské hůlky (nebo nějaké napodobeniny – klidně širší konce, aby se dětem lépe chytaly předměty). Nejedná se o soutěž.

Každé dítě se vždy daným způsobem, který zvolí učitelka, dostane ze startu k hůlkám a přendá jeden předmět z misky do druhé.

* běh
* skoky po levé/pravé noze
* skok snožmo
* rak
* krab
* pejsek
* zajíc
* žabák
* skoky – nohy od sebe – k sobě
* 2x levá, 2x pravá
* apod…

Závěrečná část: cca 3 minuty

Na uvolnění použiju kalimbu. Děti budou ležet na zemi, budou uvolněné – když budu hrát příjemnou melodii. Ve chvíli, kdy zahraju na všechny „struny“ najednou, děti se schoulí do klubíčka, zpevní se. Poté budu znovu pokračovat s příjemnou melodií – děti se uvolní.

1. **Příprava**

Téma: Svět kolem nás

Cíl:

uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, rozvoj jemné a hrubé motoriky, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj řečových schopností, vytváření povědomí o existenci ostatních kultur

Pomůcky:

koše, míčky

Motivace: cca 5 minut

Přinesu dětem globus – podíváme se spolu, kde by tak mohli dříve žít Indiáni – Amerika. Popovídáme si s dětmi o Americe – že tam tedy dříve žili Indiáni, povíme si něco o jejich kultuře, jak se oblékali, co dělali, čím se živili apod.

Rušná část: cca 5 minut

Zahrajeme si s dětmi na babu – jedno/dvě děti jsou baba – honí ostatní děti, koho chytí ten půjde na stranu, kde udělá 8 „indiánských poskoků“ – 2 poskoky pravá noha, 2 levá, 2 pravá, 2 levá, jednu ruku vždy zvednou, druhou „hulákají jako Indiáni“.

  

Průpravná část: cca 8 minut

Každé dítě zkusí vymyslet nějaký cvik na protažení, který jsme dělali v předchozím dni. Učitelka je případně opraví, pomůže jim. Děti se cviky pokusí slovně popsat.

Hlavní část: cca 10 minut

Zahrajeme si na Indiány, kteří se snaží ulovit něco k jídlu. Přinesu malé molitanové míčky (ty na líný tenis), nebo vytvořím „míčky“ z papíru/alobalu. Děti rozdělím do skupinek po 5-6 (záleží na celkovém počtu dětí). Nebude se jednat o soutěž, aby se děti mohly lépe soustředit na házení (kdybych měla šikovnější třídu předškoláků, kteří už umí házet, jako soutěž by to být mohla).

Vytvořím pomyslnou čáru, kde každá skupina bude mít připravený koš s dostatečným množstvím míčků. Na druhé straně bude další koš, prázdný, do kterého se děti budou snažit trefovat. Tím si uloví něco na oběd. Půjde o to se trefit s co nejvíce míčky, nepůjde o čas. Pokud se dítě netrefí, rovnou si doběhne pro míček, vrátí ho do koše na „startovací“ čáře a může házet druhý.

Závěrečná část: cca 3 minuty

Děti si lehnou na zem a budou uvolněně poslouchat indiánskou skladbu. <https://www.youtube.com/watch?v=uOIHHMnI_Ig&ab_channel=leorojasVEVO>
Po skončení pomalu začnou otevírat oči, protahovat se a pomalu se zvedat.