Natálie Macháčková

**Příprava na cvičební jednotku v MŠ**

Název integrovaného bloku: Jaro dělá pokusy

Týdenní téma: Příroda nám ožívá

Cvičební jednotka: Na louce

Styl: S nabídkou

Cíl: Rozvoj schopnosti sladit pohyb s hudbou, rozvoj lokomočních a manipulačních dovedností, rozvoj schopnosti zpevňovat a povolovat svaly dle potřeby – rozvoj schopnosti udržet rovnováhu, rozvoj lokomoce a pohybové koordinace, nácvik skoku snožmo a odhadu vzdálenosti

Pomůcky: Kroužky, polštářky, lavička nebo kladina, kuželi, podložky

**Motivace:**

Kdo tu hraje na housličky?
Cvrček je to, ten maličký.
Kdo tu hraje na basu?
Čmelák bzučí na chasu.

A kdo tu tak pěkně zpívá?
Je to včelka rozmařilá.

(Kde myslíte, děti, že by se tohle mohlo odehrávat? – odpovědi dětí, teprve poté dořekneme básničku – kontrola):

Na louce to pořád žije,
nektárek se přitom pije!

(Měli jsme pravdu? A my se teď společně na tuto básničku protáhneme, a potom si na ta zvířátka na louce zahrajeme.)

1. Rušná část – (cíl: zahřátí organismu)

Kočky a myši – kontrastní múzické faktory

* Děti se plíží opatrně jako kočka k myší díře (učitelka hraje v pomalém tempu na bubínek) – nejprve si plížení ukážeme (pomalu, opatrně našlapujeme…)
* Děti se stávají myškami, které rychle cupitají po louce zpět do svého domečku (učitelka začne cinkat na zvoneček) – nejprve si ukážeme, jak cupitáme
* Dále děti samy reagují na změny hudby a dle toho mění své pohybové vyjádření dle popisu výše
* Dále můžeme děti rozdělit na 2 skupiny (1. skupina – myši, 2. skupina – kočky) – daná skupina se pohybuje pouze, když zní adekvátní hudba (pak se vystřídají, příp. učitelka může hrát na bubínek i zvoneček zároveň – pohybují se obě skupiny)
1. Průpravná část – (cíl: protažení všech částí těla)
* Společné vydýchání
* Dáme dětem na výběr – chcete cvičit s kroužky nebo s polštářky – každé dítě si může individuálně vybrat
* Učitelka říká motivační básničku a u toho předvádí cviky – děti ji napodobují:

*Kdo tu hraje na housličky?* Ruce vzpažíme šikmo nad hlavu (jako strom), vytahujeme se nahoru a kroužíme zápěstími

*Cvrček je to, ten maličký.* Upažíme, pokrčíme kolena, skrčíme se, ruce v pěst

*Kdo tu hraje na basu?* Upažíme – prokroužíme 2x předloktí, 2x celé paže

*Čmelák bzučí na chasu.* Prokroužíme trup – ruce v bok, nezakláníme se

*A kdo tu tak pěkně zpívá?* Prokroužíme první nohu

*To je včelka rozmařilá!* Prokroužíme druhou nohu)

*Na louce to pořád žije* Na všech čtyřech, ruce a nohy natažené, rovná záda

*Nektárek se přitom pije.* Uděláme kočičku, která pije mlíčko

* Rozcvičení prstů na rukou (,,cvrnkání“), zatínání v pěst a povolování, přešlapujeme po hranách chodidel, zahýbeme prsty na nohou
1. Hlavní část
* Realizace formou stanovišť – společné projití, vysvětlení (na každém ze stanovišť si děti mohou vybrat ze dvou způsobů splnění, vysvětlíme, ukážeme) – děti musí projít všemi třemi stanovišti; potom děti stanoviště samostatně procházejí – učitelka sleduje, který ze způsobů si jednotlivé děti volí, i jak jsou schopny se mezi sebou domluvit na pořadí (před začátkem – pouze upozornění na kázeň, v průběhu se snažíme pokud možno nezasahovat, jen v případě individuální potřeby dětí – jejich žádosti)
* Stanoviště:
1. Cvičení na podporu rovnováhy – přejití po lavičce nebo přejití po kladině
	* Motivace: Cvrčci, čmeláci i včelka často lezou po stoncích rostlin – páni, ti ale musí mít dobrou rovnováhu – pojďte si to, děti, také vyzkoušet. Můžete si vybrat, zda si chcete svoji rovnováhu vyzkoušet přejitím lavičky nebo kladiny
2. Cvičení na podporu schopnosti svalového zpevnění těla, lokomoce, a koordinace pohybů – prolézt slalom mezi kuželi popředu, po všech čtyřech nebo pozadu, jako rak
	* Motivace: Na louce žijí také jiná zvířata, než jaká byla v básničce – například myši, hraboši nebo rejsci (pamatujete, jak jsme si na začátku hráli na kočku a na myš?). A ti, když procházejí mezi stébly trávy, je to podobné, jako kdyby hráli slalom – pojďte vyzkoušet projít slalom mezi kužely popředu, po všech čtyřech nebo pozadu, jako rak
3. Cvičení pro nácvik skoku snožmo, koordinace pohybů, odhadu – na dráze jsou rozmístěné podložky v přiměřené vzdálenosti – úkol: snožmo je přeskákat nebo jsou k dispozici pouze dvě podložky, pomocí kterých se musí dítě přes vytyčenou dráhu dostat tak, že si střídavě podsouvá pod nohy tyto dvě podložky, z jedné na druhou musí skákat také snožmo
	* Motivace: Skrz louku může téct také potok. A u něj často žijí žáby, které skáčou přes kameny z jednoho břehu na druhý – pojďte si to také vyzkoušet (vysvětlíme možnosti)
4. Závěrečná část – relaxace

Motivace: Představte si, že ležíte na jarní louce, máte zavřené oči, a jen zhluboka vdechujete svěží, voňavý vzduch a posloucháte zurčení potoka a zpěv ptáků.

Děti se položí na záda a za zvuků nahrávky se zurčením potoka a zpěvu ptáků relaxují, motivujeme je k tomu, aby dýchaly pomalu, hluboce…

**Příprava na cvičební jednotku v MŠ**

Název integrovaného bloku: Jaro dělá pokusy

Týdenní téma: Příroda nám ožívá

Cvičební jednotka: V lese

Styl: S řízeným objevováním

Cíl: Rozvoj představivosti a schopnosti tvořivě pohybově vyjádřit činnost, kreativně myslet a schopnost sladit pohyb s hudbou; rozvoj schopnosti pohybové koordinace a zpevnění/uvolnění svalů dle povahy cviku, rozvoj schopnosti udržet rovnováhu, rozvoj obratnosti, vynalézavosti

Pomůcky: Kladina, žebřiny, kuželi, obruče, lano

Motivace:

Sedí zajíc na pařezu, na kytaru brnká,
Na mýtině poskakuje jedna malá srnka.
Přišla další zvířátka: Jelen, kolouch, liška,
také starý jezevec, i ta malá myška.
Dali se do zpívání, ještě ptáci letí,
je tam hezky veselo, přidejte se, děti.

(O čem bude dnešní cvičení? – děti: O lese)

1) Rušná část

Pohybujeme se na říkanku uvedenou níže, postupujeme po 1 verši, vždy se ptáme dětí, jak by bylo možné předvést to, o čem se ve verši mluví či jak by šel vhodně pohybově doprovodit daný verš – děti se hlásí, vyvoláme vždy jedno dítě a podle něj se řídíme – dítě předvede, slovně vysvětlí, proč by to takto předvedlo – ostatní napodobí. Potom si zkusíme celé říkadlo s pohybem ještě jednou (další den můžeme zase vyvolávat jiné děti, vyzkoušet si různé možnosti). Níže uvádím příklad, jak by mohlo pohybové ztvárnění vypadat:

*Sedí zajíc na pařezu, na kytaru brnká,* (pohupujeme se v podřepu, ukazujeme hru na kytaru)

*Na mýtině poskakuje jedna malá srnka.* (skáčeme na místě co nejvýš, snažíme se správně pokrčovat a propínat nohy, ruce v bok)

*Přišla další zvířátka: Jelen, kolouch, liška,* (chytneme se za ruce, poskoky stranou doprava, pak doleva)

*také starý jezevec, i ta malá myška.* (poskoky stranou doprava, pak doleva)

*Dali se do zpívání, ještě ptáci letí,* (rychlá chůze po kruhu doprava, pak doleva rukama předvádíme let ptáků)

*je tam hezky veselo, přidejte se, děti.* (rychlá chůze po kruhu doprava, pak doleva, rukama předvádíme let ptáků)

Potom děti chodí po prostoru za doprovodu klavíru /běhají/skáčou jako jezevec/liška/srnka dle rytmu a tempa, náhle učitelka přestane hrát a řekne buď kámen (děti udělají dřep, oběma rukama obejmou kolena a schovají hlavu), strom (mírný stoj rozkročný, ruce šikmo vzpažené nad hlavou) nebo pařez (děti se ohnou v pase tak, aby jejich nohy a trup svíraly pravý úhel, rovná záda, natažené nohy a ruce, dlaněmi dolů) – po skončení aktivity se ptáme dětí, jak ještě jinak by šel napodobit kámen, strom, pařez, – děti předvádějí.

Samostatně – každé dítě si má vymyslet, jak by předvedlo skákání srny, skákání žáby, cupitání myšky, let ptáků – porovnáváme, jakými způsoby lze tyto aktivity předvést

2) Průpravná část

Vydýchání

Protahovací cviky:



3) Hlavní část

* Překážková dráha
	+ Motivace: Zvířátka přelézají spadané stromy, podlézají pod větvemi, přeskakují kořeny… Pojďte si to, děti, zkusit jako ona.
	+ Připravená překážková dráha – pravidlo: Je zakázáno překonat překážkovou dráhu stejným způsobem jako kamarád před tebou. Zkus si vymyslet vlastní způsob, jak dráhu překonáš. (Pokud některé dítě neví, společně mu poradíme)
		- Kladina – přejít/překračovat ze strany na stranu/přeskakovat s rukama opřenýma o kladinu, plazit se po břiše…
		- Přelézání žebřin – nahoru, dolů a zase znovu/po stupni ve stejné výšce čelem k žebřinám/zády k žebřinám
		- Slalom mezi kuželi – projít/proběhnout/skákat snožmo/po jedné noze/ve vzporu stojmo…
		- Obruče rozmístěné po zemi – překračovat, přeskakovat (snožmo, po jedné noze)…
		- Přelézt/podlézt provázek/lano napnuté od jedné židli k druhé (po břiše, zády, po čtyřech, přelézt, příp. přeskočit – musí být ve vhodné výšce)
	+ Po skončení si shrneme, jakými všemi způsoby je možné překážku překonat – co jsme viděli + napadají nás ještě nějaké další způsoby?

4) Závěrečná část – relaxace

Děti si lehnou na záda – motivace: Představte si, že jste v lese a zhluboka vdechujete čerstvý, voňavý vzduch. Všude je ticho, klid a mír. Jen tu a tam zaslechnete, jak vítr zaševelí v čerstvé zelené travičce či v listí a kdesi nad vašimi hlavami zazpívá sojka nebo zakuká kukačka. Z dálky se ozve ťukání datla a vy se pomalu probouzíte, sedáte si a odcházíte si umýt do koupelny ruce.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ:

<https://www.msbezrucova.cz/hry/>

<https://cz.pinterest.com/pin/489907265721845999/>

<https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=84410&view=15016>