Cvičební jednotka zaměřená na rozvoj pohybových schopností – příprava

*Mláďata*

**Časová dotace:** 30–45 minut

**Počet dětí:** cca 20 dětí

**Složení skupiny:** homogenní

**Věk dětí:** 6–7 let

**Vzdělávací cíle:** Rozvoj hrubé motoriky, rozvoj poznávacích smyslů, rozvoj pohotovosti a rychlosti, rozvoj manipulačních dovedností

**Motivace:** z aktivit na toto téma realizované v předchozích dnech

**Vzdělávací oblasti:** Tělovýchovná oblast

**Očekávané výstupy:** Spolupráce, pohyb ve skupině, prostorová orientace, postřeh

**Klíčové kompetence:** komunikativní kompetence, kompetence spolupráce

**Pomůcky:** kartičky zvířat a jejich mláďat, rytmická hudba (bubínek atd.), žíněnky

1. **Rušná část**

**Rozehřátí**

Pohybování se jako mláďata – děti se pohybují po prostoru jako určené mládě – kuřátka (běh s máváním křídly), štěňata (chození po čtyřech), hříbata (cval stranou), krůtě (skákání po jedné noze), jehňátko (poskakování), … (brát do hry nápady dětí – jak co za zvíře, tak jakým způsobem se dá naznačit jeho pohyb). Pohyb se mění zvukem a pokynem praktikantky.

**Rozcvička**

1. Pochodování na místě (jdeme navštívit mládě)
2. Hledáme, kde je (ruce k čelu a pohybování trupem ze strany na stranu)
3. Napodobení pohybu mláděte, které jsem si našli (libovolné – lze čerpat z rozcvičky)
4. Chování (ruce jako bychom chovali miminko a pohupujeme ze strany na stranu)
5. Ruce na horu (sundáváme kotě ze stromu)
6. Ruce dolů až na zem (pokládáme kotě do trávy)
7. **Průpravná část – pohybová hra: (příkazový styl)**

Děti si rozeberou kartičky se zvířaty a mláďaty, na každého připadne jedna kartička. Utvoří tak dvojice – mládě, dospělé zvíře. Dospělá zvířata utvoří kruh a točí se pomalu dokola. Mláďata kolem kruhu běhají, když zazní pokyn „Rychle domů“, děti v kruhu se zastaví a zvednou ruce a mládě vždy musí najít svého dospělého a schovat se do kruhu před něj. Obě skupiny se pak vystřídají. Mláďata ještě na pokyny mění styl pohybu (skoky, běh stranou atd.)

1. **Hlavní část:**

**Práce s náčiním:**

Děti se seřadí do zástupu.

1.část – jeden po druhém hází míč do kruhu, těm, kterým to nejde, dáme 3 pokusy (případně můžeme přizpůsobovat vzdálenost

2.část – pak je vpustíme na první část dráhy – děti přeběhnou nebo přejdou lavičku a seskočí na žíněnku, poté vylezou na žebřiny, kousek po nich přejdou a pak opět slezou (mohou doskočit na žíněnku)

3. část – po žebřinách se děti pokusí přeskočit bednu, nakonec už musí jen oběhnout kužel a zařadit se zpět do zástupu

1. **Závěrečná část – Relaxace**

Zvířata se uloží ke spánku – jak mláďata, tak dospělí. Učitelka chodí mezi nimi a bubnují na bubínek jako imitace kapek deště. Vypráví o dešti: Zvířátka se uložila ke spánku dovnitř právě včas, venku začalo mrholit, poté déšť přidal na intenzitě, začalo pršet, nakonec dokonce začala bouřka, padaly kroupy. Postupně ale déšť začal ustávat až se skončil zas v mrholení. Nakonec přestalo pršet úplně, rozsvítilo se slunce a zvířata se probudila.

*Zdroje: OTTOMANSKÁ, Vladimíra. Rok stromů: Celoroční program pro MŠ, Portál. 2020*

Cvičební jednotka zaměřená na rozvoj pohybových schopností – příprava

*Zvířata a mláďata*

**Časová dotace:** cca 45 minut

**Počet dětí:** cca 20 dětí

**Složení skupiny:** homogenní

**Věk dětí:** 6–7 let

**Vzdělávací cíle:** Rozvoj hrubé motoriky, udržení rovnováhy, rozvoj manipulačních činností

**Motivace:** Čtení pohádky Povídání o pejskovi a kočičce

**Vzdělávací oblasti:** Tělovýchovná oblast

**Očekávané výstupy:** udržet rovnováhu při pohybu, poskocích, stání na jedné noze apod

**Pomůcky:** xylofon, plyšová kočka

1. **Rušná část: styl příkazový s nabídkou**

Časová náročnost: cca 5 minut

Pomůcky: xylofon

Popis: Děti napodobují zvířata (kočky a psy) dle vlastní volby. Učitelka stojí uprostřed místnosti s xylofonem a dle výšky tónů se pohybují buď kočky, nebo psi. Pak lze aktivitu obměnit například tím, že se děti místo za dospělce vydávají za mláďata, nebo měníme tempo hry na xylofon a děti uzpůsobují pohyb rytmu a tempu hraných tónů. (co se týče tempa hry na xylofon, začínáme na pomalých melodiích a postupně zrychlujeme, aby se děti rozhýbávaly postupně)

1. **Průpravná část – pohybová hra**

Časová náročnost: 10-15 minut

Pomůcky: plyšová kočka

Popis: Učitelka vymezí hrací plochu, po které se pak děti volně rozestoupí. Učitelka si stoupne doprostřed, aby ji všichni dobře rozuměli. Představí se dětem jako kouzelnice a říká „Čáry, máry, fuk, ať jsou z vás… (např. myšky).“ Takto paní učitelka chvíli obměňuje různá zvířátka, a pak mezi děti přinese plyšovou kočičku. Kočička připadne do ruky jednomu dítěti, které se v tu chvíli stává kocourem a ostatní děti jsou myškami. Kocour se pak ve vymezeném prostoru snaží pochytat co nejvíce myšek. Každá chycená myška musí zkamenět s rozkročenými nohami a je chycená, dokud ji jiná myška nevysvobodí tím, že ji podleze. V roli kocoura děti můžeme několikrát prostřídat.

1. **Hlavní část**

Časová náročnost: 15-20 minut

Pomůcky: cvičební kruhy, lavice, švihadlo, míč

Popis: „Kočičí“ dráha – teď jsou všechny děti kočkami, které musí překonat dráhu, aby mohly skončit ve svém pelíšku. Dráha je zaměřená hlavně na udržení rovnováhy (což je pro kočky nejtypičtější).

Děti se seřadí do zástupu, každé dítě následovně provede několik cviků na dráze:

* Skok do kruhu a následné poskakování na jedné noze (při dalším opakování dbáme na výměnu nohy), úspěšný poskok alespoň pětkrát
* Pomalé přejití lavice, udržet rovnováhu, nespadnout
* Pětkrát přeskočit/přejít švihadlo (dle individuálních možností dětí)
* Děti kutálejí míč okolo kruhu jako kočka klubíčko

1. **Závěrečná část – relaxace**

Časová náročnost: cca 5 minut

Pomůcky: pírko

Popis: „Všechny kočky už doběhly do svého pelíšku a teď se můžou uvelebit a schoulit se do klubíčka. Kočičky spí a neslyší nic než úplné ticho. Mohou se soustředit jen na svůj dech…Nádech, výdech…Nádech, výdech…A pak najednou vysvitne sluníčko a počne foukat vánek“ Učitelka začne mezi dětmi procházet a postupně děti pohladí po tváři pírkem. Každé dítě v okamžiku pohlazení otevře oči, napodobí zvuk větru „fííí“. „Kočky se probouzí ihned jakmile ucítí vítr… a pomalu jdou na svačinku.“ Děti tak jedno po druhém odcházejí.

ČAPEK, Josef. *Povídání o pejskovi a kočičce: jak spolu hospodařili a ještě o všelijakých jiných věcech*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2018. ISBN 978-80-7451-673-3.