



Mateřská škola, Praha 3, nám. Jiřího z Lobkovic 23/119, IČO: 65993110,

datová schránka: q67jup8, Tel: 777479046, web: www.mslobkovicovo.cz, email: reditelka@mslobkovicovo.cz

„Cvičíme s Vítkem po celý rok“



Vypracovala Karolína Herelová, DiS., výhradně pro účely MŠ nám. Jiřího z Lobkovic

Obsah

1. Ranní cvičení v souladu s RVP PV	3
2. Vyučovací metody.....	5
3. Bezpečnost a rizika.....	6
4. Organizační struktura ranních cvičení v mateřské škole a příklady aktivit	7
4.1 Úvodní část.....	7
4.2 Rušná část.....	12
4.3 Přípravná část	16
4.4 Hlavní část.....	16
4.5 Závěrečná část	16
Seznam zdrojů	17

1. Ranní cvičení v souladu s RVP PV

Ranní cvičení by mělo podporovat fyzický, psychický a sociální rozvoj dětí v souladu s cíli RVP PV. To znamená, že aktivita by měla být zaměřena na rozvoj hrubé motoriky, koordinace, rovnováhy, síly a flexibility, stejně jako na podporu spolupráce, sebevědomí a pocitu sounáležitosti mezi dětmi.

Rámcové cíle jsou specifikovány do pěti oblastí rozvoje osobnosti dítěte, v nich jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, jež vedou k osvojování kompetencí.

Jsou rozděleny do následujících vzdělávacích oblastí:

1. Biologická oblast – dítě a jeho tělo
2. Psychologická oblast – dítě a jeho psychika
3. Interpersonální oblast – dítě a ten druhý
4. Sociokulturní oblast – dítě a společnost
5. Environmentální oblast – dítě a svět

1. Dítě a jeho tělo

Pohybové aktivity jsou klíčové pro první oblast vzdělávání. Pomáhají dětem lépe vnímat svá těla, rozvíjet pohybové dovednosti a zlepšovat celkovou kondici. Učení se pojmenovávat části těla a jejich polohy podporuje orientaci v prostoru. Aktivní pohyb snižuje riziko vzniku špatných stereotypů, které mohou mít negativní dopady na budoucí život dětí.

2. Dítě a jeho psychika

Psychologická oblast se zaměřuje na jazyk a řeč, ale i na poznávací schopnosti, myšlenkové operace, představivost a fantazii. Hudebně-pohybové aktivity a cvičení podporují rozvoj komunikačních dovedností a přípravu na čtení. Dále se soustředíme na smyslové vnímání, paměť, pozornost a tvořivost, aby děti měly pozitivní vztah k učení a porozumění základům znakových systémů.

3. Dítě a ten druhý

Vztahy mezi dětmi ovlivňují jejich interakce a hru. Pohybové aktivity mohou posílit respekt, dodržování pravidel a sociální dovednosti. Hry, jako jsou "se záchranou", jsou vhodné pro posilování vztahů mezi dětmi. Například honičky se záchranou mohou být součástí ranního cvičení. Tyto hry poskytují dětem prostor pro cvičení situací, se kterými se mohou setkat v reálném životě. Důležitá je také role učitelky v komunikaci s dětmi a v dodržování pravidel.

4. Dítě a společnost

Tato oblast se týká poznání a tvorby pravidel, porozumění neverbální komunikaci, a schopnosti žít v komunitě (spolupráce, respektování hodnot). Důležitý je rozvoj kulturních a společenských postojů, autentického projevu, a prosociálního chování. Zahrnuje seznámení s kulturou, uměním a uvědomění si rozmanitosti kultur, formování základů postojů a estetického smyslu.

5. Dítě a svět

Vztahy mezi dětmi ovlivňují jejich interakce a hru. Pohybové aktivity mohou posílit respekt, dodržování pravidel a sociální dovednosti. Hry, jako jsou "se záchranou", jsou vhodné pro posilování vztahů mezi dětmi. Například honičky se záchranou mohou být součástí ranního cvičení. Tyto hry poskytují dětem prostor pro cvičení situací, se kterými se mohou setkat v reálném životě. Důležitá je také role učitelky v komunikaci s dětmi a v dodržování pravidel.¹

¹ Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz). Praha: Portál

2 Vyučovací metody

Podle způsobu předávání můžeme dělit metody na verbální, názorné (ukázka, obrázek, model) a na praktické (praxe, cvičení). Ve vyučovacím procesu jsou využívány všechny, ale v každé fázi mají odlišnou důležitost.

Z hlediska průběhu rozdělujeme na metody:

1. seznamující s úkolem
2. nácvikové
3. zdokonalující a zpevňovací
4. metody zjišťující a oceňující pokroky v učení – diagnostické a hodnotící

1. Pro mladší děti je nejvhodnější užití ukázky, která by měla být co nejpřesnější. Můžeme ji doprovodit verbálním popisem nebo motivací.

2. V mateřské škole je nejvhodnějším způsobem nácviku komplexní postup. Používá se na ty nejjednodušší, přirozené dovednosti, které je nelogické rozkládat na celky. Pohyb je předveden již v konečné podobě, dítě tak vidí cíl svého snažení a může se s ním porovnávat. Musíme však dbát na opravování chybného provedení, aby nebyl upevněn chybný návyk.

3. Zdokonalování a upevňování dovedností provádíme opakováním. Buď můžeme cvičení opakovat izolovaně několikrát za sebou, což je vhodné pro první seznamování s úkolem, nebo je procvičovaná dovednost zařazena do širšího celku – např. překážková dráha.

5. Diagnostické metody jsou důležité pro práci učitele. Podávají informace o pokroku dítěte, podle výsledků můžeme volit další postup a metody. ²

² Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.

3 Bezpečnost a rizika

Provoz pohybových aktivit vyžaduje důsledné dodržování bezpečnostních pravidel, která jsou stanovena normami a předpisy. Učitel by měl být obeznámen s těmito pravidly a zajistit jejich dodržování.

Bezpečnost dětí zajišťuje učitel svou přítomností během výuky, udržováním disciplíny a pečlivou kontrolou prostředí a náčiní. Měl by také dbát na zdravotní stav svých žáků a volit vhodné metody a formy výuky. Prevencí úrazů je správná demonstrace cviků a případná pomoc při jejich provádění.

Při pohybových činnostech je důležité chránit páteř před přetěžováním, například při provádění kotoulu vzad, který může ohrozit krční páteř. Rovněž je třeba dbát na správnou polohu těla při různých aktivitách, jako jsou seskoky nebo chůze na dřepu. Některé činnosti, jako je klekání se sedmo mezi patami, mohou být nevhodné pro klouby a je vhodné se jim vyhnout.³

³ Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy* (3. dotisk 2. přeprac. vyd). Praha: Karolinum.

4 Organizační struktura ranních cvičení v mateřské škole a příklady aktivit

Organizačně cvičení rozdělujeme do pěti částí:

4.1 Úvodní část

je věnována především motivaci, přípravě na činnost. Měla by začínat vždy stejně, podle stanovených pravidel. Podpoří tak jistotu dětí. Vědí, že když je tělocvik, tak se všichni posadíme do kruhu na koberec a teprve pak začneme. Nebo může předcházet rituál v podobě písničky či básničky.

Cíl: Příprava těla a mysli na aktivitu, seznámení s plánem.

Aktivity: Krátké povídání o dnešním programu, dechová cvičení, lehké protažení.

Příklady básniček s pohybem:

1. *Dobry den*

2. *Výlet za zvířátky*

3. *Letadlo*

4. *Vlnky*

5. *Podzim*

6. *Tělo*

7. *Čert*

8. *Jaro*

9. *Včelka*

10. *Čáp*

11. *Zima*

12. *Na saních*

13. *Sluníčko*



DOBŘÝ DEN

Dobrý den, dobrý den, *(dáme ruce v bok a ukláníme se)*

dneska máme krásný den. *(dáme ruce nad hlavu a otáčíme se v pase)*

Dobrý den, dobrý den, *(dáme ruce v bok a ukláníme se)*

dneska zlobit nebudem, *(otáčíme rukama v zápěstí)*

máme ruce na tleskán, *(teleskáme)*

a nožičky na dupání. *(dupáme)*

Dobrý den, dobrý den, *(dáme ruce v bok a ukláníme se)*

dneska si to užijem. *(dáme ruce v nad hlavu a vyskočíme)*



VÝLET ZA ZVÍŘÁTKY

Honem, děti, utíkáme, za zvířátky pospícháme. *(běh dokola)*

Do ZOO i do zahrady, přes potok a přes dva hrady. *(přeskakujeme)*

Přes louku a kolem poltu, přes rozcestí u chobotu. *(slalomový běh)*

Utíkáme, pospícháme, na nikoho nečekáme. *(rychlý běh)*

A teď zastavit a stát, budeme si povídat. *(zastavíme se a sedneme si)*



LETADLO

Natočíme motory, pojedeme na hory, *(kouživý pohyb rukami)*

natočíme vrtulníky, vzneseme se nad rybníky. *(rozpžime ruce a točíme se dokola)*

Až budeme nahoře, bác a spadneme do moře *(vyskočíme a sedneme si do dřepu)*



VLNKY

Vzhůru dolů, vzhůru dolů, houpají se vlnky spolu. *(ruce dolu, nahoru nad hlavu)*

Nádech vzhůru, *(nádech s rukama nad hlavou)*

výdech dolů, *(výdech s rukama dolů)*

houpají se vlnky spolu. *(houpáme se celým tělem)*



PODZIM

Přišel podzim, hrušky zrají, *(chůze na místě)*

jablka se červenají. *(hlazení po tvářích)*

Plný koš jich natrhám, *(velký kruh spojením rukou)*

každému z vás jedno dám. *(ukazování prstem)*

Natáhnu se pro jablíčko, *(na špičky, natahujeme jednu, druhou ruku)*

natáhnu se pro hruštičku, *(natahování do stran)*

všechny srovnám do košíčku. *(dřep, pohyb srovnáván na zemi)*



TĚLO

To jsou oči, to jsou uši, *(ukazujeme na oči a uši)*

dneska nám to ale sluší. *(ruce v bok, usmíváme se)*

Zde mám břicho, a zde záda, *(ukazujeme)*

čelo, nos a malá brada. *(ukazujeme)*

To jsou paže, to jsou nožky, *(ukazujeme)*

zadupeme do podložky. *(dupeme)*



ČERT

Leze z pekla, leze čert, *(lezení s prstíky jako růžky)*

a to není žádný žert. *(otáčení rukama – nene)*

Po světě se rozhlíží, *(ruka k čelu – rozhlížení)*

a zlobidla vyhlíží. *(ukazování prstem)*



JARO

Do zahrádky přišlo jaro, (chůze na místě)

Copak se to asi stalo? (pokrčení ramen)

Rozkvetly nám kytičky, (ruce vzhůru a otáčet se vpravo a vlevo)

narcis, krokus, kočičky. (ukazování do tří stran)

Včelička k nim právě letí, (mávání rukama)

podívejte támhle děti. (ukazování)



VČELKA

Včelka letí, přirod bzučí, (na místě letíme)

a asi se nenaučí, (kroučíme hlavou)

že píchnout své žihadlo, (píchneme se prstíkem)

špatně by s ní dopadlo. (tleskáme do-pa-dlo)



ČÁP

Čáp je velký pták, (velký kruh před tělem)

dělá klap, klap. (ruce klapou před tělem)

Umí stát na jedné noze, (stoj na jedné noze)

umí létat na obloze. (ruce jako křídla létají)

Hnízdo staví na komíně, (ruce nad hlavou)

rozhlíží se po krajině. (ruka k čelu – dívání do dálky)

Pak si potichoučku vyčká, (prst před pusou)

na žabičku u rybníčka.



ZIMA

V lese zasněžené stromy stojí, (stoj snožmo, ruce spojené nad hlavou)

Aby nezmrzly se bojí, (stoj snožmo, tělo se klepe zimou)

Mráz kreslí na okna kytičky, (stoj snožmo, ruka kreslí kytičky)

Z nebe se sypou hvězdičky. (ze stoje do dřepu, ruce naznačují sypání)

Stačí jenom malá chvíle, (dřep, ruka ukazuje málo)

A všechno kolem je bílé. (do stoje, ukazujeme kolem sebe)

Děti sněhuláky staví, (rukama dělají kouli)

a prý je to moc baví. (tleskáme)



NA SANÍCH

Na saních se třpytí sníh, (stoj snožmo, ruka kreslí kopec)

Děti jezdí na saních. (houpání se v kolenou, ruce „řídí sáně“)

Tváře mají červené, (stoj snožmo, ruce hladí tváře)

Nos i uši studené. (ukazujeme na nos a uši)

Nikomu to nevadí, (ruce i hlava ukazují NE)

Dál ve sněhu dovádí. (poskoky tleaskání)



SLUNÍČKO

Vyšlo slunce, zaskvítilo, (chůze)

na nebi se otočilo (ruce v bok, otáčení)

Každá kytky maličká (podřep)

Radost má ze sluníčka. (ruce v bok, otáčení)

Ke slunci se naklání, (úklony stranou)

Listy z hlíny vyhání.



4.2 Rušná část

je vstupem do činnosti, slouží k rozehrání organismu. Zařazujeme do ní především tzv. přirozená cvičení, jako je chůze, běh, lezení a skoky. Využít můžeme i různého náradí či náčiní. Jelikož se v této části soustředíme především na rozehrání, nejsou vhodná štafetová soutěžení ani hry, kde dochází k prudkým změnám pohybu a maximálnímu zatížení svalstva dětí. Měly by se zapojit všechny děti, proto neužíváme vyřazovacích her.

Cíl: Rozehřátí těla, rozproudění energie.

Aktivita: hry s pohybem

Příklady aktivit:

1. Aktivita „Ptáčci v hnízdě“

Pomůcky: obruče (hnízdo)

Každé dítě má svou obruč umístěnou na zemi po cvičební ploše:

- běh na povel : „do hnízda“ si každé dítě stoupne do své obruče, na povel „z hnízda“ začne opět volně běhat v prostoru.

Obměny:

- skočit do obruče snožmo a vyskočit
- obíhat obruč
- chůze vpřed po obvodu obruče
- chůze stranou po obvodu obruče
- skočit do obruče snožmo, z obruče do stoje rozkročného
- lezení ve vzporu dřepmo okolo obruče vpravo, vlevo



2 . Aktivita „*Signál*“

Pomůcky: bubínek, triangel, klavír...

Děti jsou volně rozmístěné po prostoru. Na různé signály paní učitelky střídají chůzi a běh na místě a v prostoru. Signál pomocí hudebních nástrojů (bubínek, triangel, klavír...), zrychlení, zpomalení tempa.

Obměny:

- signál pomocí tleskání – jeden úder = chůze, dva údery = běh
- signál pomocí obrázků, maňásků, dalších předmětů
- v prostoru jsou rozmístěné věci – destičky, míčky, obruče atd. Děti chodí, nebo běhají mezi nimi a na signál se jim vyhýbají, nebo je sbírají, stoupají si dovnitř.
- děti volně rozmístěné po prostoru. Podle znamení se mění na různá zvířata – střídají polohy, rychlosti, způsoby pohybu.



3. Aktivita „*Šneček*“

Pomůcky: guma, nebo lano

Chůze, nebo klus v zástupu (děti se drží bočně gumy) za doprovodu slov písně „Šnečku, šnečku, vystrč růžky“ (za chůze děti vytváří spirálu jako šnečí ulitu dovnitř a pak ven)

Obměna:

- hromadné přeskokování, podlézání, prolézání natažené gumy

4. Aktivita „*O veliké řepě*“

Pomůcky: kelímky

Běh podle posloupnosti postav – napodobování pohybů jednotlivých postav (obrázky, loutky) z pohádky O řepě: děda, babička... myška - běh spojený s přeskokováním, obíháním kelímků („zasazených řep“)



5. Aktivita „Na červíky“

Pomůcky: kužely (vhodné jsou tři barev: modrá = švestky, červená = jablka, žlutá = hrušky)

- volný běh, nebo plazení mezi kuželemi na zemi (červíci hledají ovoce k snědku)

Obměna:

- pohybová hra „Červíci hejbejte se!“ (obmědoba hry Škatulata, batulata) – každé dítě má svůj kužel/drátěnku na povel „červíci hejbejte se“ děti volně běhají, následně učitel zavolá „červíci na svá místa“ a děti se musí vrátit zpátky na svá místa.



6. Aktivita „Čertí honička“

Pomůcky: šátky

Každé dítě má stuhu za kalhotami, děti běhají a získávají stuhu od ostatních, kdo nemá stuhu, už neběhá.

7. Aktivita „Koblížek“

Pomůcky: overbally

Overball symbolizuje Koblížka, děti si ho ve dvojicích posílají, následně ho mohou přenášet (každé dítě je na kraji tělocvičny, jedno má Koblížka a běží s ním na druhou stranu, kde si ho předají). Mohou si ho také kopat.



8. Aktivita „Vánoční cvičení“

Pomůcky: padák

Běh, lezení v rytmu koledy (př. Pásli ovce) kolem padáku, na zastavení hudby schování se pod padák („do ovčína“), děti také mohou být „ovečky“, které se schovávají pod padák („ovčín“).

Obměna:

- hra „Hledáme barevné ozdoby na vánoční stromeček“ (běh + hledání zadané barvy na padáku)

- podbíhání pod zvedajícím se padákem podle jmen („Ježíšek čte jména dětí na dopisech“)

9. Aktivita „Na výletě v zoo“

Pomůcky: plyšové zvířátka

Jdeme do zoo hledat zvířátka - na pokyn děti hledají dané zvířátko a seběhnou se k němu.

10. Aktivita „Doprava“

Pomůcky: demonstrační obrázky se semaforem (červená, zelená, oranžová)

Děti řídí auto a mají za úkol sledovat semafor. Pokud je zelená – jedeme, červená – stop, oranžová – připravit se

Obměna:

Paní učitelka, nebo děti mají policejní oblek, čepici a plácačku a ukazovat směr cesty, stop, jed’.



4.3 Průpravná část

Napomůže k připravenosti svalstva na hlavní část. Podporuje správné držení těla a jde především o zdravotní cviky.

Při cvičení dbáme na to, aby byla správně provedená výchozí pozice. Na začátek volíme cviky v nízkých polohách a postupně přecházíme do stoje. Je totiž jednodušší, když je část těla fixovaná podložkou. Pak mohou děti věnovat více pozornosti procvičovaným částem těla.

Cíl: Příprava na hlavní část, zaměření na specifické dovednosti.

Aktivity: Balanční cvičení, skákání přes švihadlo, chůze po čáře.

4.4 Hlavní část

V **hlavní části** se můžeme věnovat nácvičování nových pohybových činností a dovedností, nebo opakujeme a zdokonalujeme ty, se kterými už děti mají zkušenosti. Nová, koordináčně či rychlostně náročnější cvičení, zařazujeme na začátek této části. Pak už děti nemají tolik síly a soustředění. Pro opakování využíváme zbylý čas. Pro lepší efektivitu můžeme využít skupinovou práci na stanovištích či proudové metody. Hodí se sem i honičky a jiné hry.

Cíl: Rozvoj motorických dovedností, síly a vytrvalosti.

Aktivity: Skupinové, nebo individuální aktivity s různými stanovišti, skupinové hry s míčem, taneční choreografie

4.5 Závěrečná část

je charakteristická klidnější atmosférou, obsahuje pohybové, psychomotorické nebo manipulační hry a především relaxaci. Ta může být spojena s hudbou či dechovým cvičením. Kompenzujeme tak náročnost předchozích cvičení a nakonec je vhodné i povzbudivě zhodnotit celou cvičební jednotku.

Cíl: Uklidnění a relaxace po hlavní části.

Aktivity: Pomalé protažení, dechová cvičení, relaxační příběhy nebo jemná hudba.

Seznam zdrojů

- BRONZINO, Renata a GIACONE, Elio. *6 x 12 her a pohádek: zábavné činnosti pro skupiny dětí od 4 do 8 let*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-384-6.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.) Praha: Portál
- KAPLAN, Aleš. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-x.
- KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-333-8.
- RYCHTECKÝ, A., & FIALOVÁ, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy* (3. dotisk 2. přeprac. vyd). Praha: Karolinum.
- SYSLOVÁ, Z., & ŠTĚPÁNKOVÁ, L. (2019). *Třídní projekty v mateřské škole*. Praha: Portál.