



programová nabídka

## Rozšířená výuka pohybových aktivit „Každodenní rozcvička, to je naše Cihlička“



**Pravidelný pohyb je zařazen do každodenních aktivit dětí, při čem se utvářejí základy správného a koordinovaného pohybu. Více v koncepci- rozvoj pohybové gramotnosti.**

## Koncepce tělovýchovné a sportovní výchovy - MŠ Dvořákova, „Cihlička“

Uvedená koncepce je nedílnou součástí Školního vzdělávacího programu a je zapracována do Třídních programů.

### 1. Úvod

Zdravý životní styl – výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity.

Důležitým prvkem ochrany před sociálně patologickými jevy je výchova ke zdravému způsobu života (zahrnuje složku tělesnou, duševní a sociální).

Koncepce rozvoje mateřské školy, která je založena na programu podpory zdraví podporuje aktivní spolupráci mezi dětmi, učiteli a rodiči a vede k vytváření pozitivního sociálního klimatu školy. Vytváří vhodné podmínky pro veškerou výuku a učení, vede děti ke zdravému způsobu života i k odpovědnosti za své zdraví.

Program podpory zdraví se tak stává uceleným prostředkem primární prevence rizik ohrožujících zdraví, od rizik zdravotních až po rizika sociálně patologická. Naším cílem je vytvořit zařízení, které respektuje a podporuje zdraví všech lidí ve škole (dětí, učitelů, rodičů), podporuje zdraví lidí ve všech jeho složkách.

Zařazení pohybu v režimu dne v mateřské škole je specifické, neboť pohyb je pro život dítěte nezbytný, je spontánní fyzickou potřebou s přímou psychickou a sociální vazbou a odezvou. Bez pohybu se předškolní dítě neobejde ani jeden den, ani hodinu. Pokud mu není dána možnost pohybovat se, projeví se to v jeho chování. Pokud by tato deprivace byla dlouhodobější, projeví se to v nevratných změnách jak na fyziologické úrovni organismu, tak i na psychice jedince a v jeho sociálních vztazích.

### 2. Cíl

Cílem výchovně vzdělávacího působení je dítě odpovědné za vlastní chování a způsob života v míře, která odpovídá jeho věku a schopnostem.

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje ve výchově dětí ve všech oblastech.

Ke konci předškolního období projdou děti výraznou tělesnou změnou. Mění se jejich proporce, poměr hlavy a těla, prodlouží se končetiny, bříško není vypouklé a kulaté. V tomto období také výrazně dozrává centrální nervová soustava a je schopná řídit pohyb mnohem přesněji.

- Dítě zvládne jízdu na kole, na lyžích
- Lépe zvládá manipulaci s předměty, s míčem
- Dokáže předmět ovládat pomocí jiného – míček raketou, puk hokejkou

Proto již v předškolním věku máme dbát na to, aby na děti nebyly kladeny jen nároky intelektuální a psychické, ale aby byly dostatečně rozvíjeny i dovednosti sociální a komunikativní a respektovány potřeby tělesné.

Pohybové aktivity mohou děti lépe připravit v sociální oblasti na roli žáka a spolužáka. Pohybem je pěstována orientace v tělním schématu, orientace v prostoru, rovnováha a koordinace, jemná

motorika, schopnost soustředit se. Za rizikové faktory v denním režimu dětí lze považovat nedostatek pohybu, absenci podnětů k učení a přemíru řízených aktivit.

### 3. Obsah

Mateřská škola vytvoří podmínky pro každodenní pravidelné, soustavné a opakující se pohybové činnosti.

Zabezpečíme tak:

- získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních
- posilování tělesné – svalové a aerobní – i psychické zdatnosti
- rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu
- posílení samostatnosti a schopnosti se rozhodovat

Program činností a denní režim respektuje:

- individuální potřebu pohybu, individuální předpoklady a individuální úroveň v pohybových dovednostech
- omezenou schopnost soustředit se a setrvávat ve statistických polohách
- touhu po informacích, zkoušení a experimentování
- účast dětí při stanovování pravidel
- schopnost samostatně přemýšlet a vyvozovat poznatky
- podněcovat vytváření vztahů mezi dětmi při činnostech
- vyžadovat přiměřenou odpovědnost dětí za své chování (při porušování pravidel)

Dítě bude mít každodenně k dispozici:

- prostor a pomůcky ke spontánním pohybovým činnostem
- částečně i zcela řízené pohybové činnosti, které podněcují ke zvládnutí nových dovedností
- pohybové dovednosti individuálně přiměřené, tedy různou úroveň úkolů a dovedností
- pravidelné intenzivní aktivity pro zlepšování zdatnosti (řízené i spontánní)
- přístupné informace o těle, pohybu a zdraví, propojené s praktickými činnostmi
- pozitivní vztah dospělých k dětským pohybovým aktivitám
- bezpečné a estetické prostředí
- smysluplná pravidla

Podmínky:

- Prostorové a materiální

Mateřská škola má prostornou zahradu a v blízkosti k dispozici tělocvičnu ZŠ. Prostor zahrady je upraven členitě a různorodě a je vybaven nápaditými prolézačkami. Pamatováno je i na terénní nerovnosti, rovné plochy s pevným i travnatým povrchem, pískoviště, prolézačky ze dřeva, provazů, kovu, cesty pro jízdy na vozítkách i klidová zákoutí pro hry, užíváme také překážky a přidáváme pomůcky, které lze lehce přemísťovat. Dále nabízíme plavecký a lyžařský výcvik. Pravidelné návštěvy solné jeskyně. Každý den poskytujeme dětem prostor a pomůcky pro spontánní pohyb. V prostoru třídy a přilehlých prostorách jsou k dispozici některé pomůcky, které lze využít uvnitř budovy: míčky, míče, terče, obruče, balanční míče, kužely,

odrážedla, kuželky, balanční plochy, lavička, žebřiny, relaxační válce. Jejich využívání má stanovená svá pravidla, tak aby se pomůcky na třídách vystřídaly.

- **Organizační podmínky**

Pohybové aktivity v režimu dne mají více forem – od spontánních chviliek po řízenou jednotku tělesné a sportovní výchovy. Některé z nich jsou součástí pravidelně se opakujícího organizačního rámce dne a týdne, dále rituálů, které poskytují dětem základní orientaci a jistotu. Jiné jsou součástí dlouhodobějších témat a tematických celků. Krátké řízené chvílky nebo spontánní pohyb jsou dětem umožňovány podle potřeby vícekrát denně v souvislosti s jinými činnostmi, podle únavy dětí, při snížené pozornosti apod.

- **Personální podmínky**

Mateřská škola má potřebný počet učitelek s plnou kvalifikací, jejich odborné předpoklady jsou využívány v přímé práci s dětmi v programu mateřské školy. Role učitelky ve sportovní a tělesné výchově dětí je zcela zásadní. Učitelky musí dobře znát nejen tělesné a pohybové možnosti dětí ve své třídě, ale musí je i vhodně vést a rozvíjet. Vždy je nutné stanovit a kontrolovat zásadní bezpečnostní pravidla aby se předešlo úrazům.

#### **4. Školní vzdělávací program a samostatné třídní vzdělávací programy zahrnují**

Každodenní pohybové spontánní a řízené aktivity v doprovodu hry. Podnětné nabídky učení se pohybovým dovednostem v rámci řízených i neřízených činností. Sledovat držení těla, svalovou pružnost a sílu. Dostatečně využívat pohybových činností jako prostředku pro naplňování cílů oblastí ŠVP a TVP. Všimát si psychických a sociálních projevů dětí a hledat další možnosti jejich pozitivního ovlivňování pomocí pohybových činností. V programu dne hledat další možnosti praktických činností. Dostatečně využívat různé organizační formy pohybových činností pro odpočinek, relaxaci, emocionální propojení kolektivu, získání pozornosti dětí.

#### **5. Kompetence**

V souvislosti s poznatky o tělesném a psychickém růstu a vývoji dětí předškolního věku chceme v oblasti tělesné výchovy specifikovat rámcový obsah činností, které odpovídají dětskému věku a jejichž prostřednictvím lze ovlivňovat především tělesný a pohybový rozvoj dítěte. Tělesné a pohybové aktivity, zde rozpracované, budou významným prostředkem k získávání kompetencí v těchto oblastech:

- v oblasti osvojování pohybových dovedností základních i specifických – sportovních
- v oblasti posilování tělesné zdatnosti – aerobní vytrvalosti, svalové síly a pohyblivosti
- v oblasti kognitivní a afektivní – rozvíjení psychických, osobnostních a sociálních stránek osobnosti

## 6. V průběhu předškolní výchovy by měly děti získat tyto kompetence

### Pohybové dovednosti:

#### 1. Lokomoční

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry
- pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky terénní i umělé
- poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat..)
- pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci
- podřídit lokomoci rytmu a hudbě
- pohybovat se v prostoru v různém prostředí – na sněhu, ve vodě..

#### 2. Nelokomoční dovednosti

- zaujmout různé polohy podle pokynů
- znát názvy částí těla
- znát základní polohy a pohyby
- pohybovat částmi těla podle pokynů a nápodoby
- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly..)
- dokázat pohyby svého těla podřídit hudbě

#### 3. Manipulační dovednosti

- manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou)
- zvedat, nosit, předávat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, balancovat, házet, chytat
- spolupracovat ve skupině

#### 4. Sportovní dovednosti

- navazují na základní dovednosti a jsou využívány k péči o tělesnou i psychickou zdatnost
- dětem bychom měli umožnit seznámit se s řadou sportovních činností se sportovními pomůckami, náčiním, nářadím či pravidly.
- tím, že si děti sportovní dovednosti aspoň zkusí, učiníme první krůček k jejich ovládnutí a možné oblibě
- v mateřské škole sice dále jednotlivé sporty nerozvíjíme, ale dítě si může různé sportovní specializace rozšířit ve speciálních sportovních hodinách

Rámcové cíle jsou specifikovány do základních oblastí rozvoje osobnosti dítěte. V nich jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, jež vedou k osvojování kompetencí, které postupně umožňují dítěti vyrovnávat se se stále širším prostředím a narůstajícími nároky života.

Tělovýchovné pohybové činnosti se zcela přirozeně vztahují k biologické oblasti dítěte: tyto činnosti se vztahují k získávání pohybových dovedností, tělesné a psychické zdatnosti a poznatků, hodnot a postojů s tím spojených a vedoucích ke zdravému způsobu života.

V oblasti psychiky dítěte je motorika úzce propojena s jazykovou výchovou a logopedickou péčí, pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové aktivity také mohou podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci. Mohou být zaměřeny na rozvoj smyslového vnímání, vytvářejí řadu situací,

kde se uplatňují a procvičují myšlenkové procesy – řešení problému, rychlá schopnost analýzy a volby řešení, rozšiřují poznatkovou sféru, učí pravidlům, rozvíjejí fantazii a tvořivost, reaktivnost.

Ve vztahu k dalším oblastem nabízejí pohybové hry a činnosti velmi mnoho situací osobnostního a společenského charakteru. Děti pěstují své sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěru, odvahu, rozvíjejí vůli a odpovědnost. Tyto činnosti a hry působí výrazně kladně na socializaci dítěte. Při hře vyplyne zcela spontánně potřeba respektovat pravidla, práva ostatních. Děti prožívají a zvládají i složité situace a emoce, nutná je vzájemná komunikace a pomoc.. Proto pohybové činnosti významně ovlivňují i oblast morálních hodnot – děti se učí hrát fér, vyhrávat i prohrávat.

## 7. Učení se pohybovým dovednostem

Při učení se základním pohybovým dovednostem se rozvíjí vnímání vlastního těla, úroveň a kvalita pohybu, vnímání různé intenzity pohybu, vytváření a využívání vztahů k ostatním. K tomu je potřebné vytvářet prostorové podmínky a vhodně vybavit prostory MŠ a zahradu nářadím a pomůckami. Na základě diagnostiky se zaměříme na pohybové nedostatky dětí.

## 8. Specifické cíle

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky
- ovládnutí pohybového aparátu i tělesných funkcí
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybové činnosti a její kvalitě
- osvojení si dovedností, důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů

Pohybová aktivita prokazatelně pozitivně ovlivňuje růst a vývoj kostí, funkčnost svalstva a vnitřních orgánů. S těmito aktivitami je potřebné spojit informace o působení pohybu na organismus a zdraví – tedy o správném způsobu života.

Hygienické návyky, bezpečnost, dodržování pravidel, budování životních hodnot a postojů jsou součástí všech popsaných činností.

## 9. Příklady pohybových činností, her a tělovýchovné jednotky ve vztahu k tématu projektu:

Řízené celky mají mnoho podob a různou délku podle funkce a cíle. Vycházejí z předem připraveného plánu nebo ze situace či spontánní potřeby dětí.

Pohybové chvílky mají různé funkce:

1. kompenzační neboli vyrovnávací kdy dětem poskytuje krátký odpočinek od statické polohy
2. regenerační či relaxační pomáhá od psychické zátěže, má být veselá, nevyžaduje přesné pohyby (protážení, skoky, využití říkadla a písniček)

3. přípravná pohybová chvilka směřuje pozornost dětí a připravuje na nějakou další činnost (rozcvičení prstů a zápěstí před výtvarnými činnostmi)
4. krátká pohybová chvilka pomůže při čekání na autobus, na vstup do šatny bazénu apod.
5. zaměření na zdravotní působení

Delší pohybový celek, např. v rámci určitého tématu, může spojit hru a motivované protažení nebo cvičení s hudbou. Nabízíme pomůcky, náčiní i nářadí.

Tělovýchovná jednotka – klasická stavba je dána jak fyziologickými, tak psychologickými požadavky. Je potřebné dodržet následující postup:

1. část: hra v úvodu – jednoduchá, známá, zahřeje svaly, vtáhne děti do hry a do společné řízené činnosti
2. část: několik cviků na protažení orientuje děti na uvědomělé řízení a ovládání svého těla a připraví na další cvičení
3. část: nabídka činností, využití pomůcek, náčiní a nářadí  
Důležitá je zde podpora od pedagoga, psychická i fyzická – z hlediska řízení pohybu.
4. část: hra - emocionálně pozitivní, motivující, dynamická a znovu spojující děti do kolektivu.  
*Dítě se uvolňuje psychicky a zde má být nejvyšší intenzita tělesné zátěže.*
5. část: uvolnit, protřepat končetiny, odpočinek s hubou  
Řídit se tělesnou a psychickou únavou dětí.

Pro zlepšování fyzické zdatnosti dětí budeme podporovat aerobní zdatnost poskytováním dostatečného času a prostoru pro dynamické spontánní aktivity, nejlépe venku. Podpořit je pomůckami typu švihadla, míče, obruče, koloběžky, tříkolky. Venku i uvnitř podpoříme dlouhodobější dynamické činnosti – hry a různorodé aktivity na nářadí a v překážkových drahách.

Respektujeme individuální úroveň – umožňujeme dětem provádět různé činnosti a různá provedení – každé dítě zkouší to, na co se právě cítí a k čemu se odhodlalo.

### Sport ve škole

- Kvalitně a v souladu s vývojovými fázemi vývoje dítěte rozvíjet všechny pohybové dovednosti při pohybových činnostech dle metodického doporučení projektu Se Sokolem do života.
- Aktivně užívat sportoviště školy.
- Pravidelně se účastnit lyžařského a plaveckého výcviku.
- Pravidelně vyjíždět na školku v přírodě zaměřenou na sportovní a pohybové dovednosti.
- Účastnit se akcí podporující zdravý životní styl – solná jeskyně, sportovní olympiády.
- Vyhledávat možnosti spolupráce s mentory a trenéry dětí.



## Škola a veřejnost, image školy

- Intenzivně spolupracovat s rodiči, poskytovat jim základní a objektivní informace o škole a informovat je o výsledcích dětí, vést rodiče k participaci na životě školy, snažit se o aktivní zapojení rodičů do vzdělávacího procesu dětí.
- Vytvářet příznivé představy o škole, prezentovat školu a její aktivity na veřejnosti.
- Vyžadovat zodpovědnost všech pracovníků za informovanost vůči veřejnosti a pozitivní obraz školy na veřejnosti.
- Informovat rodiče o výchovně vzdělávacích výsledcích dítěte, o způsobu, obsahu a rozsahu vzdělávání.
- Propagovat školu formou příspěvků na sociální síti Facebook a web školy, atp.
- Dle zájmů rodičům nabízet odborné besedy fyzioterapeuta, výživové poradkyně aj.

### **10. Materiální a technické předpoklady**

- Hospodárně nakládat se všemi finančními prostředky školy.
- DVPP pedagogů zaměřit na rozvoj pohybových dovedností dětí.
- Doplnit sportovní vybavení školní zahrady (kladina, lezecká stěna, kneippův chodník, cyklo odrážedla) a zajistit venkovní sprchu či zásobník vody pro zchlazení dětí.
- Doplnit sportovní vybavení tříd o žebřiny, překážky, žíněny, balanční pomůcky a švihadla.
- Udržovat okolí mateřské školy.

### **11. Závěr**

Školní vzdělávací program je rozpracován do tematických celků a následně učiteli do třídních vzdělávacích programů, tak aby doplňoval výchovu ke ZDRAVÍ a zdravému životnímu stylu.