



**POHYB
JE ŽIVOT**

**METODICKÁ
PŘÍLOHA** **71**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 19. ročník | září 2015

MOTIVOVANÉ ROZCVIČKY

Text a foto: Mgr. Eva Tesařová



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz



MOTIVOVANÉ ROZCVIČKY

(nejen) ve cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi aneb Cvičíme od září do června

Autorka: Mgr. Eva Tesařová, cvičitelka odboru SPV Nová Bystřice

Rozcvičky (průpravná část) vyžadují od všech cvičenců největší pozornost a sebeovládání. Rozcvičky vedou k uvědomění si svého těla, poznání a pochopení tělesného schématu, svých dovedností a možností. Představují sice krátkou část cvičební jednotky (10 - 15 minut), ale o to důležitější a pro cvičitele náročnější na přípravu. Aby se z rozcviček nestal dril a nuda pro děti, ale ani pro cvičitele, je o to náročnější volit citlivě a vhodně motivaci.

NĚKOLIK SLOV O MOTIVACI

Slovo motivace pochází z latinského slova *movere* - hýbat. Motivem je tedy něco, co nás „pohne“ k nějaké činnosti. Součástí naší vrozené výbavy je, že můžeme fungovat na základě vnitřních pohnutek, na základě vlastního zhodnocení toho, co chceme, potřebujeme či máme dělat.

Toto pojetí vychází z psychologické teorie přirozených lidských potřeb Abrahama Maslowa. Přirozené lidské potřeby Maslow uspořádal ve tvaru pyramidy, v jejíž základně jsou umístěny potřeby nejdůležitější pro fyzické přežití člověka a na vrcholu potřeby, jejichž uspokojování znamená naplňování lidství (odspodu pyramidy: fyziologické potřeby; potřeby bezpečí; potřeby sounáležitosti a lásky, potřeby sebeúcty a uznání, potřeby seberealizace a vyšší potřeby). Maslow touto pyramidou mimo jiné zdůraznil princip, podle kterého musí být uspokojovány nejprve potřeby umístěné v dolní části pyramidy (tj. fyziologické či potřeby bezpečí), a teprve potom se ožívají potřeby umístěné výše. Zvláště u mladších dětí můžeme pozorovat, že pokud nejsou dostatečně uspokojovány fyziologické potřeby (potřeba potravy, tekutin, dýchání, vylučování, odpočinku i **pohybu a aktivity**), nemá dítě zájem o další činnosti, hry, poznání sebe i okolního světa a všemi svými projevy dává najevo svou primární potřebu pohybu (takzvaně zlobí či ruší cvičební hodinu). Podobným způsobem funguje uspokojování

i dalších lidských potřeb (např. hladové dítě nebude ochotně spolupracovat při hře; dítě, které se bojí odloučení od rodiče, se nezapojí ochotně do hry apod.). Vrátime-li se k motivaci, můžeme uvést, že pokud vidíme jasný smysl a užitečnost svého konání, děláme, co je pro nás třeba, aniž bychom čekali, že nám za to někdo něco dá. Zejména u předškolních dětí můžeme vidět, že k tomu, aby se zajímaly o svět kolem sebe a učily se (chodit, skákat, běhat...), nepotřebují čekat, až jim někdo řekne, že to mají dělat, ani nečekají, že jim za to někdo dá odměnu. Nejintenzivnější učení v celém životě probíhá právě v předškolním věku (do 6 let).

Existují různá psychologická pojetí motivace. Jedním z mnoha je pojetí, které uvažuje o **vnitřní a vnější motivaci**. Vnitřní motivace představuje: „Tak to chci dělat!“ nebo „Tak je to správné!“. Vnitřní motivace má zdroj ve výše uvedených základních lidských potřebách a také ve zvnitřněných hodnotách. Děti na začátku svého vývoje nemají sice tolik dovedností, informací, ale nechybí jim chuť a zájem - tedy vnitřní motivace - se to vše naučit. Nepotřebují, abychom je upláceli či trestali - což představuje vnější motivaci. Vnější motivací bývá: „Udělal to pro odměnu!“ nebo „Abych se vyhnul nepříjemnostem!“. Negativním dopadem vnější motivace je návyk dělat věci (v našem případě pohybové) jen na povel, pokyn od okolí, či dělat je jen do té doby, dokud trvá příslib odměny či pochvaly nebo hrozba nepříjemností (sportovat

budu, ale jen na cvičení apod.). Proto je dobré již v předškolním věku využívat vnitřní motivace, kdy je jaksi nejsilnější, a snažit se ji udržovat zvláště v oblasti pohybu až do dospělého věku.

Pomáhat udržovat u dětí vnitřní motivaci mohou čtyři podmínky: smysluplnost (na Velikonoce cvičíme s míčky jako s vajíčky...), spolupráce (rodíč s dítětem, dvojice dětí, družstvo...) a svobodná volba (zvolím si sám odhodovou vzdálenost...) a zpětná vazba (strefil jsem se, proto chci pokračovat v házení dál, nebo-li uspěl jsem, setrvám i u namáhavé činnosti...). Při přípravě cvičitele na hodinu se mohou tyto čtyři podmínky stát výbornými pomocníky (Proč budeme cvičit zrovna toto-na jaře s plyšovými zvířátky? Budou cvičit děti samy, ve dvojicích, ve družstvech? Kdy si budou moci samy vybrat? Jak a čím získají okamžitou zpětnou vazbu ke své činnosti?)

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že starost cvičitelů o motivaci zvláště u této věkové kategorie se vyplácí, vhodně motivované cvičení přispívá k zvnitřňování či udržování té správné vnitřní motivace i v pozdějším věku, nejlépe do dospělosti a stáří. Z vhodně motivovaného cvičení se nestane nuda či nechuť hýbat se v pozdějším věku.

Motivaci může být vhodně zvolené tradiční či netradiční náčiní, pomůcka, hračka, příběh, hudba, báseň či prožitek z reálného života, u nejmenších dětí to může být obyčejný prostor tělocvičny. Motivace by se samozřejmě měly prolínat, měnit v průběhu celého roku i jedné cvičební hodiny (např. motivace slovem spojená s motivací pomůckou či hudbou apod.), ale naopak „myšlenková vnitřní motivace“ by měla setrvávat (např. „prožíváme Vánoce, tedy hry, cviky i pohybové úkoly by měly k tomuto směřovat“ apod.). Pomocníkem pro udržení vnitřní motivace se mohou stát výše uvedené čtyři podmínky (smysluplnost, spolupráce, svobodná volba a zpětná vazba).

V rozcvíčkách u této věkové skupiny dětí se **motivace osvědčilo zapojení pomůcek, náčiní** (nejlépe použitých již v úvodní části hodiny, kde se formou rušné činnosti s pomůckou již děti seznámily), **nebo příběh, říkadla - vhodný slovní doprovod**, který sám o sobě vede dítě k určitému pohybu (např. místo „hluboký předklon“ lze „pohládíme

kolena a najdeme si palce u nohou“ apod.). I u této části hodiny je třeba myslet na smysluplnost cvičení z **hlediska dětského vnímání** (dítě se nebude chtít předklonit - Proč?, ale dokáže dokutálet míček k palcům nohy, pošle ho „po dlouhé rovné cestě“...). Motivace je vhodné držet se zvolené motivace z úvodu hodiny a pokračovat s ní i v průpravné části-rozcvičce a nejlépe v průběhu celé cvičební hodiny (např. **motivace** jsme se naladili na Vánoce, tedy i při rozcvíčce místo klasického „upažit, vzpažit“ volíme „rozsvítíme svíčky na stromečku dole, po stranách, nahoře, vzadu...“). Většinu cviků provádíme v nízkých polohách (sed, klek, leh) pro lepší ovládnutí páteře, ve stoji probíhají spíše poskoky, výskoky, rovnovážné pozice...

Průpravná část v hodinách rodičů s dětmi má stejné zásady a pravidla, jen organizačně jde spíše o formu cvičení ve dvojicích (rodič + dítě), kdy probíhá komunikace a motivace směrem cvičitel - rodič a rodič - dítě, kdy se z rodiče stává spojující článek mezi cvičitelem a dítětem. **Motivace** by měla být tedy velice **konkrétní, jednoduchá**, a pokud to lze, tak i **známá rodičům** (tzn. opakovat v hodinách podobné básně, říkadla, motivační signály, které vedou k zpřesňování pohybu u dětí). **Nezařazovat** neustále nová říkadla, hry, básně, které děti ani rodiče neznají, neboť se pak soustředí na novou báseň, píseň, slova a uniká jim energie a správné provedení samotného pohybu.

DOPORUČENÍ MOTIVAČNÍ I PRAKTICKÉ

Při přípravě cvičební jednotky je vhodné mimo jiné pečlivě promyslet motivaci, ze které poté vychází využití konkrétní pomůcky, náčiní, příběhu, hudby... a tuto pomůcku (náčiní) pak zařadit do celé cvičební jednotky. Naplní se tak hledisko smysluplnosti, které motivuje cvičence k dalšímu cvičení a dítě má tak větší prostor ke „zkoumání“ dané pomůcky i svých možností s ní různým způsobem cvičit. Nestávají se pak situace (tzv. zlobení a rušení cvičení), kdy si nějaké dítě chce s daným náčiním hrát po svém, nebo nechápe, proč ji má hned po jedné hře vrátit, a narušuje tím plynulost cvičební hodiny. Konkrétně: pokud jsme se **motivace** rozhodli cvičit např. s „volanty“ (kroužky.), protože začíná jaro a venku se začíná jezdit na kolech, tříkolkách apod., je vhodné promyslet strukturu i mo-

tivaci celé hodiny tak, aby se s „volanty“ cvičilo v úvodní, průpravné, hlavní části a „rozloučilo se“ s nimi v části závěrečné.

Vnitřně motivované dítě většinou samo vypráví o svých úspěších v hodině, zkusí či předvádí získané dovednosti, samo vyžaduje pokračování pohybových činností i mimo tělocvičnu a těší se

na další cvičení. A to je, myslím si, to, co očekává mnohý cvičitel a co ho vnitřně obohacuje a motivuje k další krásné cvičitelské praxi. Mnoho zdraví, elánu a vnitřní motivace přejí všem cvičitelům i rodičům dětí (nejen) předškolního věku a snad vám, milí cvičitelé a rodiče, bude tato metodická příloha inspirací a motivací při rozvíjení vnitřní motivace k pohybu u vašich dětí.

NĚKTERÉ NÁMĚTY ROZCVIČEK V PRŮBĚHU CELÉHO CVIČEBNÍHO ROKU - od září do června

ZÁŘÍ

CVIČENÍ S DLOUHOU GUMOU

(prádelní guma šířky cca 1 cm, délky cca 10 - 12 m spojená do kruhu)

Toto náčiní je vhodné v úvodních hodinách, kdy cvičitel neví, kolik cvičenců přijde do hodiny a guma mu zároveň umožňuje „spojit“ nové a neznámé cvičence spolu.

Úvodní část:

hromadné přeskokování, podlézání, prolézání natažené gumy (na šířku tělocvičny) - chůze, klus v zástupu (dítě se drží bočně gumy) za doprovodu slov písně „Jede, jede mašinka“ nebo „Šnečku, šnečku, vystrč růžky“ (za chůze děti vytváří šnečí ulitu dovnitř, ven)

Průpravná část:

- chůze po kruhu vlevo (vpravo) s držení se gumy „Kolo, kolo mlýnský“
- pohybová hra v kruhu s držení se gumy „Bublina“:

Bublina se nafukuje,

(chůze vzad ze středu kruhu do velkého kruhu)

přítom pěkně vykračuje.

(chůze na místě čelem do kruhu)

Dívejte se, děti,

(rozhlížení se hlavou vpravo, vlevo)

jak bublina letí.

(běh po kruhu vpravo/vlevo, děti se drží jednou rukou gumy)

Přiletěla nad náš dům,

(zastavení, výpon s gumou, vzpažit)

udělala prásk a bum!

(dřep/klek, výdech)

- střídavý výpon x dřep („Obr x trpaslík“)
- sed zkřížený (turecký) s gumou za zády: protažení paží; otáčení hlavy („Kuk na kamaráda!“)
- sed pokrčmo s gumou pod kolena: střídavé propínání nohou
- leh s držení gumy: zvedání hlavy - předklon či postupný sed („Vstáváme, je ráno!“)
- leh na břiše, guma ve vzpažení: zvedání paží nad podložku („Dáme slunce na oblohu“)
- leh na zádech, guma ve vzpažení: zvedáme nohy do lehu vznesmo („Ohřejeme si je u sluníčka“)
- běh po kruhu vpravo/vlevo s držení se gumy

Kolotoč, kolotoč, jen mi hlavu nezatoč.

Dám ti korunu nebo pět, a ty mě povezeš tam a zpět.

- váha předklonmo s držení se gumy („Holubička se ohřeje u sluníčka“).

Varianta pro Rodiče s dětmi (RD):

- nejmenší děti mohou cvičit uvedené cviky u rodiče na klíně
- rodiče stojí rozkročmo uvnitř kruhu: děti podlézají, přeskakují, přelézají gumu nataženou v úrovni kolien rodičů

CVIČENÍ S DLOUHÝM LANEM

I toto náčiní je vhodné využít v úvodních hodinách ke „spojení“ nových přichozích cvičenců.

Úvodní i průpravná část

Lze cvičit všechny výše uvedené činnosti a cviky jako s dlouhou gumou (cvičitel jen musí při cvičení v kruhu držet oba konce lana nebo konce svázat k sobě) = „sluníčko“

- lze přidat cvik na klenbu nohy: chůze po laně; „houpání se“ přes položené lano (výpon x na paty)

CVIČENÍ S PADÁKEM

Tato psychomotorická pomůcka taktéž umožňuje bližší a snazší seznámení dětí v kruhu, především pomocí sociálně pohybových her v úvodní části. Průpravné cvičení lze volit téměř shodně jako při cvičení s dlouhou gumou. Viz dále: Prosinec - vánoční cvičení s padákem.

ŘÍJEN

V říjnu jsou vhodné rozcvičky motivované sklizní úrody, přírodou.

Pohádkové cvičení s řepou

- motivované veršovanou pohádkou F. Hrubína „O řepě“ (cvičení s kelímkem s nalepeným obrázkem řepy)

Úvodní část:

- tzv. člunkový běh podle posloupnosti postav (obrázky, loutky) z pohádky O řepě: řepa, děda, babička... myška - běh spojený s přeskakováním, obíháním kelímků („zasazených řep“)

Průpravná část

(slovně doprovázená vyprávěním veršované pohádky O řepě F. Hrubína):

Děda řepu zasadil, u pole se posadil. Čekal... dešti jenom lál.

turecký sed s úklony a protahováním paží vpravo/vlevo; do vzpažení

Najednou se hlína zvedá, roste kopeček.

turecký sed, obě paže chytí položený kelímkem před tělem a zvednou ho obouruč do vzpažení a položí ho na hlavu

Bábo, roste řepa... děda volá na babičku.

turecký sed, střídavé otáčení trupu vpředu/vlevo, ruce drží na hlavě kelímkem

Ukaž řepu!

vzpor sedmo pokrčmo, zvedání nohou nad podložku, kelímkem pod koleno

Vnučka přišla z lodičky.

sed, kelímkem v rukou; naznačujeme celým tělem veslování

Pejsek se nejprve vyčůral u patníku.

vzpor klečmo, kelímkem postavený vedle těla jako „patník“; střídavé zvedání pravé/levé nohy

Kočka pije mlíčko a pak číhá na myšku.

vzpor klečmo, kelímkem postavený před tělem jako „mistička“; vyhrbení x prohnutí páteře a klek sedmo s protažením paží

Malá myška schoulená.

klek sedmo, předklon

Myšce byla dlouhá chvíle, hopsala si rozpuště.

leh na břiše, přendávání kelímku z ruky do ruky ve vzpažení a zapažení za tělem, mezitím tukaní kelímkem o zem

Myška trhla kočkou, kočka pejskem, dědou.

klek sedmo; 6x tlesknutí nad hlavou

Udělalí báč! Myška, kočka... děda.

- 6x udělat tzv. kolíbku

Místo řepy vylezl krtek s hlínou na hlavě.

přímivé cvičení s kelímkem na hlavě

Varianta pro RD:

- místo individuálního veslování („Vnučka přišla z lodičky“) veslování dětí na klíně rodičů tzv. kolíbku dělat v sedě před rodičem s oporou zády o rodiče (tzv. „houpací křeslo“)



PODZIMNÍ CVIČENÍ S BAREVNÝMI DRÁTĚNKAMI

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

Úvodní část:

- volný běh, lezení, plazení apod. mezi drátěnkami na zemi („červíci hledají ovoce k snědku“)
- pohybová hra „Červíci, hejbejte se!“ (obdobu hry Škatulata, batulata)

Průpravná část:

Červík prolézá ovocem.

změny poloh s drátěnkou na hlavě - sed, klek, stoj, dřep atd.

Ovoce spadlo před, za, vedle stromu.

pouštění drátěnky ze vzpažení před, za, vedle těla

Červík se rozhlíží.

sed s drátěnkou na hlavě; otáčení hlavy

Ukaž ovoce v bedýnce.

sed pokrčmo, drátěnka pod nohama; zvedání nohou

Koulelo se jablíčko.

sed; koulení drátěnky po napnutých nohou, předklon

- turecký sed; přendávání drátěnky dokola z pravé do levé ruky před a za tělem (viz „Kolotoč“)

Dej ovoce do bedýnky a zpět.

leh na břiše; pokládání drátěnky na záda

- různé přeskoky položené drátěnky

Varianta pro RD:

- posílání, přehazování drátěnky mezi sebou vsedě či vestoje - masáž bosých chodidel drátěnkou („Kovej, kovej, kovářičku“)
- relaxační masáž celého těla dítěte ležícího na nohou dospělého nebo vedle dospělého (píseň „Koulelo se, koulelo“)

CVIČENÍ S BAREVNÝMI MASÁŽNÍMI PYTLÍKY

(Naplněnými čočkou, cvičení je totožné se cvičením s barevnými drátěnkami)

CVIČENÍ S BRAMBOROU CVIČENÍ S KAŠTANY

Cvičení je motivačně podobné předcházejícímu cvičení s drátěnkami. Při cvičení s kaštaný je vhodné přidat cvičení na klenbu nohy: přenášení, sbírání kaštanů bosýma nohama.

LISTOPAD

V listopadu je vhodné rozcvičky motivovat dračíadami, ukládáním zvířat k zimnímu spánku, podzemními výlovy apod.

CVIČENÍ S DRÁČEKEM

(dráček = míček zabalený v šátku)

Úvodní část:

- „dračí“ honička s 5 - 6 dráčky: baba se předává dotykem dráčka (u RD se honí R a D vzájemně)

Let', dráčku.

každý hází dráčkem do dálky, z místa dopadu dráčka hází dále přes celou tělocvičnu (při házení držet dráčka za míček = „hlavička“)

Jak umíš létat, dráčku?

odhazování draka různými způsoby (pozadu, pod nohou apod.)

Průpravná část:

Cvičíme s dračím závojem.

změny poloh s dráčkem na hlavě - sed, klek, stoj... turecký sed s „dračím závojem“ na hlavě; otáčení hlavy vpravo, vlevo

Vyletěl si pyšný drak, rozhlédl se, a pak spad.

turecký sed s držetím dráčka oběma rukama za míček („hlavičku“); střídavé vzpažení a připázení paží s dráčkem

Dráček letí.

vzpor sedmo; zvedání dráčka nad podložku nohama, otočit se v sedu dokola vpravo, vlevo s dráčkem mezi kotníky

- leh pokrčmo; zvedání pánve nad podložku a přendávání dráčka pod pánvi

Dračí ocas se zachytil.

sed, dráčka držet oběma rukama za jeho konce; „zaháknout“ dráčka za chodidla a předklon ke kolenům, nohy protažené

Dračí kolotoč

leh na bříše; přendávání dráčka z pravé do levé ruky ve vzpažení, zapažení

- přeskakování „dračího ocásku“ položeného na zemi

Varianta pro RD:

- „dračí tanec“ - rodič stojí proti dítěti, oba drží dráčka a přenášejí váhu z nohy na nohu ve stojící rozkročném:

Dráček tančí, přitom bručí, malé dráčky tančit učí.

(přenášení váhy)

Maličký se na něj dívá, jak si táta hezky zpívá.

(dřep; stoj a předkopávání)

Houpy, houpy...

„Dračí houpačka“ v sedu roznožném rodič proti dítěti, oba drží dráčka



- přehazování dráčka mezi rodičem a dítětem v sedu, lehu na bříše, ve stoj
- výskoky dětí k dráčkovi - dráčka drží rodič ve výšce
- společná hra v kruhu
- „Tiše, tiše, dráček spí“ (obdoba hry „Tiše, tiše medvěd spí):

Tiše, tiše, dráček spí, kdo ho vzbudí, toho sní.

(děti leží uvnitř kruhu s dráčkem, rodiče chodí kolem nich)

Já mám doma berana, můžu dupat nohama.

(rodiče dupají do rytmu)

Já mám doma ovci, můžu tleskat, jak chci.

(rodiče tleskají)

Dračí, vstávejte, rodiče si hledejte.

(děti vstanou a běží do náruči svého dospělého)

ZVÍŘECÍ CVIČENÍ S PODLOŽKAMI A HUDBOU

(vhodné CD Svěrák, Uhlíř: „Hlavně nesmí být smutno“)

Úvodní část

podložky („zvířecí domečky“) volně na zemi, děti běhají mezi nimi; na signál (např. přerušeni hudby, zabubnování aj.) stoupnou na podložku („do domečku“) nebo se s ní vleže přikryjí („peřina na zimu“)

- hra „škatulata, batulata“ s podložkami („domečky“)

Průpravná část:

(píseň Krávy, krávy, která je motivací pro celou rozcvičku):

Krávy

turecký sed, úklony („Krávy se kolíbají cestou na pastvu); špičkami a patami dupeme v rytmu o zem

Kočky

vzpor klečmo; vyhrbit a prohnout („kočičí hřbet“); střídavě zvedat a protahovat paže a nohy („kočičí tlapy“)

Pejscí

vzpor klečmo; otočit hlavu vzad k nohám, střídavě vpravo, vlevo

Podívej se na ocásek.

střídavě unožovat pokrčmo levou a pravou nohu („Pejsek čůrá u patníku“)

Hadi

leh, vzpažit; převaly vpravo, vlevo („Had se vyhřívá“); plazení kolem podložky

Kapři

leh na bříše; naznačit pažemi nad zemí plavání, kopání nohama;

Žáby

vzpor sedmo; střídavě krčení pravé/levé nohy směrem k rameni („široké žabí nohy“)

Němé tváře

děti utvoří kruh a v rytmu jdou vpravo/vlevo, ve vzporu stojmo lezou k sobě do kruhu a po obratu zpět na kruh

CVIČENÍ SE ŠVIHADLY

Lze využít švihadlo složené a položené na zemi ve tvaru kruhu = rybníku. Motivací mohou být podzemní výlovy rybníků.

Varianta pro RD:

R a D cvičí se švihadlem = „rybníčkem“

PROSINEC

ČERTOVSKÉ CVIČENÍ S ROHY A OCÁSKEM

(rohy představují dvě špulky od nití, ocásek krátká cca 30 - 40 cm stuha)



Úvodní část:

- „čertí“ honička s ocásky: každý má stuha za kalhotami, děti běhají a získávají stuhy od ostatních (u RD se honí R a D vzájemně) -

Běžíme/skáčeme do pekla a zpět:

děti si ze stuh a dvou špulky na konci stuhy postavených vyrobí „peklo“, které přeskakují, obíhají... (lze hrát i „čerti, hejbejte se“)

Průpravná část:

- změny poloh - stoj, vzpažit x stoj, rohy na hlavě x dřep, rohy na hlavě („lucifer x čert x čertíček“)
- turecký sed: logopedické hry s jazykem (vyplazování, oblizování, stáčení, sekání aj.)



- turecký sed s rohy na hlavě: otáčení trupu s čertovským „blllll!“ vpravo, vlevo - sed pokrčmo, rohy pod koleno: zvedání nohou nad podložku

Otevři peklo!

sed, rohy v ruce: hluboký předklon ke špičkám s rohy („vyžehlíme čertovi kalhoty“)

- leh na břiše s rohy v ruce: rytmické tūkání rohy o sebe v rytmu rozpočítadla

Ententýky, dva špalíky

(lze střídát tūkání o sebe ve vzpažení a tūkání rohů o podložku)

- leh na břiše: vyndání ocásku a jeho natažení ve vzpažení a v zapažení ho vrátit zpět - různé přeskoky „pekla“ (na zemi natažená stuha a na koncích dvě špulky)
- kruhový tanec:

Mik, Miku, Mik, Miku, Mikuláš, přišel s čertem na koláč, Mik, Miku, Mik, Miku, Mikuláš, přinesl nám zimní čas.

POHÁDKOVÉ CVIČENÍ S OVERBALLY („Koblížky“)

Overbally představují „Koblížky“, cvičení motivujeme pohádkou „O Koblížkovi“ (Vánoce plné pohádek)

Úvodní část:

- honička s několika overbally:

Liška honí Koblížek.

(u RD utíká D s Koblížkem, R ho honí)

- koulení, přenášení, kopání, házení, posílání aj. Koblížku přes tělocvičnu („Koblížek utíká“)

Průpravná část:

Koblížek utíká.

stoj; koulení overballu po těle od hlavy po špičky nohou a zpět po zadní straně nohou

Děda prosí babičku o usmažení koblížků.

sed na overballu; otáčení trupu, přímivé cvičení

Babička zadělává těsto.

sed roznožný; koulení, mačkání overballu

Babička válí těsto.

sed; koulení overballu po napnutých nohou, předklon

Smažíme koblížky.

turecký sed; předavání overballu z ruky do ruky kolem těla

Babička sáhne, jestli jsou koblížky dost smažené.

leh pokrčmo, overball mezi kolena; zvedání trupu nad zem, dotyk na overball

Koblížek se dává vychladit na okno.

leh na břiše; pokládání overballu v vzpažení na záda a následné sundání do vzpažení

Koblížek se vydal do světa.

poskoky, koulení, házení overballu

Varianta pro RD:

- v tureckém sedu R a D zády k sobě; předavání overballu (viz „Smažíme koblížky“) - předavání overballu nohama R a D (viz „Babička sáhne, jestli jsou koblížky smažené“)
- koulení, posílání overballu mezi R a D (viz „Koblížek se vydal do světa“)
- masáž ležících dětí overballem od rodičů („Koblížek utíká babičce, dědečkovi, zajícovi atd.“)

VÁNOČNÍ CVIČENÍ S PADÁKEM

Hry a cvičení motivujeme Vánoce, koledami a Štědrým dnem

Úvodní část:

- běh, lezení v rytmu koledy (př. Pásli ovce) kolem padáku, na zastavení hudby schování se pod padák („do ovčína“)
- u RD jsou děti „ovečky“, které se schovávají pod padák („ovčín“)
- hra „Hledáme barevné balící papíry na dárky“ (běh + hledání zadané barvy na padáku)
- podbíhání pod zvedajícím se padákem podle jmen („Ježíšek čte jména dětí na dopisech“)

Průpravná část (s padákem):

Sedíme u svátečního stolu.

turecký sed kolem padáku; otáčení hlavy, trupu

Zdobíme svíčkami vánoční stromek.

turecký sed; upažení, vzpažení, zapažení, předpažení

Vánoční zvoneček

turecký sed; úklony hlavou

Čekáme na Štědrý večer. Už nastal? Podíváme se.

leh, nohy pod padákem; zvedání hlavy a postupně trupu do sedu

Najdi si pod peřinou nohy a chyt' je.

sed, nohy pod padákem; předklon ke špičkám nohou

Jsou už tam dárky?

leh na břiše, držíme padák ve vzpažení; zvedání padáku nad zem

Ohřejeme si je u kamen.

leh na zádech, držíme padák ve vzpažení; nohy zvedáme do lehu vnesmo

I kočička je s námi na Štědrý den.

vzpor klečmo, ruce na padáku; střídavé zvedání a protahování paží a nohou

Všichni u stroměčku si zatančíme.

kruhový tanec „Kolo, kolo mlýnský“ s držením se za padák



LEDEN

V lednu jsou vhodné rozcvičky motivované zimou, sněhem, zimní přírodou.

CVIČENÍ S BÍLOU DELŠÍ STUHOU

(stuha cca 1 - 2 metry s našitým záclonovým kroužkem na jednom konci stuhu pro držení)

Úvodní část:

- běh se stuhou a její chytání ostatními („Padá sníh“)
- u RD se střídají o stuhu R s D

Průpravná část

(je možné použít jako hudební doprovod písně „Labutě“ či „Bloudím lesem“ od Uhlíře, Svěráka):

Padá sníh z mraků.

turecký sed, stuha volně ve vzpažení: úklony, předklony...

Labutí křídla

turecký sed; manipulace se stuhou ve vzpažení střídavě vpravo/vlevo

K labutím

sed, stuhu držíme oběma rukama v šíři ramen: trupem naznačujeme veslování

Labuť vystrkuje nohy.

sed, stuhu držíme před tělem: střídavě zvedání nohou přes stuhu

Labutě na vodě

sed roznožný: volný předklon se stuhou napodobující vlnění

Sype se sníh.

leh na břiše: zvedání stuhu nad zem

- volná individuální manipulace se stuhou v kleku, stojí, poklusu... dle hudby

Varianta pro RD:

R a D cvičí se stuhou proti sobě, nebo za sebou (každý drží jeden konec); stuha položená ve tvaru kruhu na zemi může představovat sněhovou kouli

- část rozcvičky lze cvičit také s hudbou (hopáání, podtáčení se stuhou, prožitkové cvičení...)

CVIČENÍ S OBRUČEMI

Obruče motivačně představují sněhovou kouli.

CVIČENÍ S GYMBALLY

Gymbally představují sněhovou kouli (při větším počtu dětí lze cvičit ve dvojici s jedním gymbalem; RD cvičí s jedním gymbalem - natřásání, koulení, protahování, posílání, poskoky, rovnovážné a přímivé cvičení)

CVIČENÍ S BÍLÝM PAPIREM A NÁSLEDNĚ S PAPIROVOU KOULÍ

Úvodní část:

Zamrzlé louže

běh, přeskoky papírů na zemi

Lyžujeme

hra „Mrazíci, hejbejte se“ s papíry - skluz po podlaze s papírem pod levou/pravou nohou, pod rukama

Oblečeme se do zimy

běh s listem papíru na paži, na břiše, na noze atd. přes tělocvičnu

Průpravná část:

- změny poloh, poznávání částí těla dotykem na položený papír („přimrzla hlava, koleno...“)
- vytvořit zmačkáním papíru kouli, se kterou lze cvičit další průpravné cviky jako s míčkem motivované však sněhovou koulí a zimou (viz některé Velikonoční cvičení s vajíčky)

ÚNOR

V únoru jsou vhodná cvičení motivovaná Masopustem, karnevaly, písněmi, tancem, hudbou. Cvičení s večerníčkovskou papírovou čepicí (je vhodné mít na ní gumíčku pod bradu, aby dětem při cvičení nepadala).

„TELEVIZNÍ A POHÁDKOVÉ“ HRY A CVIČENÍ DOPROVÁZENÉ NAPŘ. PÍSNÍ VEČERNÍČEK A DALŠÍMI

CVIČENÍ S TŘEPETALKAMI

(třepetalka = rozstříhaná igelitová taška s PET víčkem v rohu tašky uvnitř na držení a svázání)

Úvodní část:

- běh s třepetalkou kolem tělocvičny a náradí = „Natíráme štětku“ (střídat ruce i směry)

- hry a cvičení s napodobováním různých maškar za pomoci třepetalky jako „paruky“

Průpravná část:

S parukou na hlavě, nesmí spadnout

průpravné cviky, změny poloh s třepetalkou na hlavě

Maskování

průpravné cviky s třepetalkou jako se „štětkou“: „Natírání“ různých částí těla

Napodobujeme roztleskávačky

cvičení a tanec s třepetalkou podle rytmické hudby

- ruce: „Paci, paci, pacičky“; „Zamáváme si“ -
- břicho, trup: převaly vpravo, vlevo ve zpevnění
- nohy: „Najdi si palce; Zadupej!“
- pohybová rytmická hra „Hlava, ramena, kolena, palce...oči, uši, pusa, nos“
- kruhový tanec „Honky, tonky“:

My dáme hlavu sem, my dáme hlavu tam, my dáme hlavu sem a takhle s ní zatřepem. Uděláme honky, tonky rotaci, at' máme legraci, já, at' máme legraci.

Varianta pro RD:

párový taneček:

Medvěd tančí, přítom bručí, medvíďata tančit učí. Maličký se na něj dívá, jak si táta hezky zpívá.

(viz LISTOPAD „Dráček tančí“)



BŘEZEN

V březnu jsou vhodná cvičení motivovaná probouzející se přírodou, jarem, Velikonocemi.

CVIČENÍ S KREPOVÝMI (LÁTKOVÝMI) BAREVNÝMI MAŠLEMI

Děti (ve cvičení RD i dospělí) si vyberou 1 mašli, kterou si „ozdobí“ nějakou část těla (hlavu, krk, ruku aj.) a s ní dále cvičí.

Úvodní část:

- zábavná honička: honící dítě drží plyšového šaška, který se předává dotykem mašličky
- hra „Barvy, najděte se!“: Děti běhají (lezou, poskakují...) do hudby, při zastavení hudby se mají najít a spojit děti se stejnou barvou mašle
- hra „Části těla, spojte se!“: viz „Barvy, najděte se!“ - spojují se děti podle ozdobených částí

Průpravná část:

průpravná cvičení na poznávání částí těla - děti cvičí cviky podle ozdobených částí těla:

- hlava, krk: „Zvon“ (úklony hlavy v rytmu písně „Bim, bam, bom, už nám zvoní zvon...“)

CVIČENÍ S PLYŠÁKY (ZVÍŘECÍMI)

Zvířata se probouzejí, rodí se mláďata...

Úvodní část:

- běh, slalom, lezení, přeskoky... (různý „zvířecí“ pohyb) položených plyšáků na zemi
- „Jdeme do přírody (zoo) hledat zvířátka“ (na pokyn se děti seběhnou u zadaného zvířátka)
- hra „Zvířátka, hejbejte se!“ (obdoba hry „Škatulata“)

Průpravná část:

Plyšáčku, pošimrej mi pupík, koleno atd. poznávání částí těla

- změny poloh těla s plyšákem na hlavě (sed, klek, stoj, leh na břicho...)
- turecký sed s plyšákem na hlavě: průpravné cviky, otáčení hlavy

Vezeme ho výtahem.

vzpor sedmo s plyšákem mezi koleny/kotníky:
zvedání nohou

Jede tunelem.

leh porčmo: zvedání pánve a posílání plyšáka
zleva doprava pod pánví

Zvířátko jde daleko, až na konec cesty; ta je rovná.

sed, hluboký předklon s plyšákem

Dáme ho do výlohy.

leh na bříše, plyšáka držíme ve vzpažení: zvedání plyšáka nad zem

Pohoupáme ho - Houpy, houpy...

kolíbka s plyšákem v klíně

Holubička

váha předklonmo s plyšákem v ruce nebo na hlavě

VELIKONOČNÍ CVIČENÍ S BAREVNÝMI MÍČKY (VAJÍČKY)

(plastové míčky např. z kuličkového bazénu; gumové malé míčky nebo tenisové)

Úvodní část:

- hromadné koulení, posílání míčku (vajíčka) přes tělocvičnu bez dotyku jiného míčku, dítěte („Vajíčko se nesmí rozbít“)
- hra Jdeme na koledu (děti rozdělené do skupin podle barev míčků; přenášejí míčky z košíku do košíku po vymezenou dobu)

Průpravná část:

(motivovaná Velikonocemi a koledami, říkadly):

- koulení míčku ve stoji od hlavy k palci u nohy a zpět

Kuřátko se klube z vajíčka.

ťukání míčkem na zadanou část těla)

Ukaž vajíčko v košíčku.

sed pokrčmo s míčkem pod koleny: zvedání nohou nad zem

Klouzačka pro vajíčko.

ze sedu leh přednožmo s míčkem po nohách

Hody, hody, doprovody, dejte vejce malované.

turecký sed; přendávání míčku kolem těla

leh na bříše: manipulace s míčkem (posílání, přendávání, zvedání míčku)

At' se vajíčko nerozbije.

přeskoky, obíhání míčku; vyhazování a chytání míčku

Varianta pro RD:

- posílání, koulení míčku ve dvojici RD
- masáž ležících dětí míčkem
- schovávání míčku na těle rodiče i dítěte

CVIČENÍ S BAREVNÝM PADÁKEM

barvy jara, probouzení přírody (viz prosinec, ale jarní motivace)

CVIČENÍ U ŽEBŘÍN

- na jaře taje sníh, často prší Je třeba být pořad připraven u žebříku a popř. na něj vylézt.

DUBEN

Dopravní cvičení s volanty (Duben - měsíc bezpečnosti) (volanty = kulatá víčka od krabičky např.: Perly s nalepenou barvou ze semaforu: červená, žlutá, zelená; lze využít i malé kroužky - obruče)

Úvodní část:

Na zelenou jed', na červenou stát!

(běh děti s volantem podle barev semaforu - ukazuje cvičitelka)

Na hudbu a zvuk aut jed', bez zvuku stát!

(děti zastavují při zastavení hudby; u RD děti do garáže k dospělým = stoj rozkročný) - vhodná píseň Auta od Uhlíře, Svěráka

Stavíme semafor

při zastavení hudby postaví tři děti (nebo tři páry RD) semafor (červená = stoj, vzpažit; žlutá = stoj, volant před hrudník; zelená = klek)

Průpravná část:

- turecký sed s volantem na hlavě: otáčení hlavy („volantu“)
- turecký sed: cvičení paží motivované autem - upažení, vzpažení, zapažení, mačkání prstů („rosvítíme si vpředu, vzadu, nákladní auta i nahoře; vyzkoušíme blinkry; stěrače...“)
- turecký sed s volantem položeným před tělem: mačkání na něj („Houkačka“) - dech
- vzpor sedmo pokrčmo, volant pod nohama: zvedání nohou („Otevíráme kufr“)
- sed, pažemi naznačujeme veslování = „Plujeme na lodi“



Veslovali námořníci, veslovali na lodici, a když pozor nedávali, lodičku si převrátili.
u RD sedí děti na klíně u rodičů
Tú, tú, tú, auto už je tu. Pojeď mámo, pojeď s námi, za chvíli jsme za horami. Tú.tú, tú, auto už je tu.

lehná na břicho s volantem ve vzpažení: těsně nad zemí točíme volantem: stoj, volant na zemi představuje kola, která postupně musíme „nafouknout“ - výdech na ššš

CVIČENÍ S KOŠTATY

(motivačně „pálení čarodějnic“) košťata = papírové tyčky na konci roztřepené; lze použít i barevné či dřevěné tyčky

Úvodní část:

- „Košťatová honička“ (3 - 5 dětí s koštětem = „čarodějnice“ honí ostatní)

Čarodějko, my se ptáme, čehopak se chytit máme?

(„Čarodějka“ určuje materiál, barvu apod., které se musí ostatní chytit, aby je čaroděj nechytil!)

Lítáme na koštěti

(běh s tyčkou nejlépe na hudbu, při zastavení hudby sed, klek na tyčku)

Průpravná část:

Ježibaba kouká z okna.

turecký sed s koštětem před bR a Dou: hlava vpřed

Vaříme lektvary, čarujeme.

turecký sed: manipulace s koštětem

Čistíme pavučiny.

sed roznožný s koštětem: předklony vpřed, k nohám

Čarujeme nohama.

vzpor sedmo s koštětem mezi kotníky/ koleny: zvedání koštěte do výšky

- kolíbka s koštětem za kolena
- lehná na břicho, koště ve vzpažení: zvedání paží s koštětem nad zem; přemísťování kolem těla
- přecházení koštěte položeného na zemi
- přeskakování koštěte různými způsoby

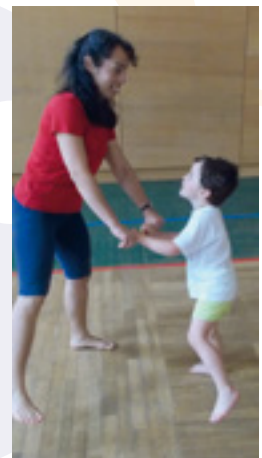
Varianta pro RD:

- párový tanec:

Bába tančí, přitom vrčí, ježibaby tančit učí. Maličká se na ni dívá, jak si bába hezky zpívá.

(viz LISTOPAD a ÚNOR „Medvěd tančí“)

- R a D sedí proti sobě, drží se koštěte („Kolíbáná“ - houpání)



CVIČENÍ S PLAVECKÝMI MOLITANOVÝMI „NUDLEMI“

probouzejí se žížaly, hadi...

KVĚTEN

V květnu jsou vhodná cvičení motivovaná kvetoucí přírodou, barvami jara, Svátkem matek.

CVIČENÍ S BAREVNÝMI PRÁDELNÍMI KOLÍČKY

- motivačně

Na jaře častěji prší, vše mokré je třeba usušit.

(kolíčky volíme spíše větší pro snazší manipulaci s nimi - dítě ho musí samo zmáčknout)

Úvodní část:

- „Kolíčková honička“ (děti mají kolíček viditelně připnutý na oblečení; navzájem se chytají a získaný kolíček si připínají na oblečení)
- „Věsíme prádlo“ (děti běhají např. podle barev kolíčků k natažené gumě, na ní kolík připnou, vrátí se a poté běží zpět pro kolíček)

Průpravná část:

Koukne na kolík.

turecký sed, kolík připnutý na hrudníku: předklony, úklony hlavy

Jeřáb veze náklad = kolíček

vzpor sedmo, kolík připnutý na nohavici: zvedání nohou nad zem a otáčení se celým tělem o 360°

- sed: hluboký předklon, připnout kolíček na nohavici či ponožky/cvičky („co nejdál“)
- leh, přednožit: zvedání trupu nad zem, připnout kolík na nohavici
- leh na břicho: střídavé připínání a odepínání kolíku na tričko vzadu na zádech
- poskoky s kolíčkem v pravé/levé ruce a jeho cvakáním do rytmu písně:

Je kulatý dvoreček, na něm skáče vrabeček. Skákej, skákej, vrabečku, zazpívej nám písničku!

CVIČENÍ S PANENKAMI

motivačně Svátek matek (cvičení podobné Cvičení s plyšáky)

CVIČENÍ S JARNÍMI BARVAMI

Cvičení a hry s PET víčky

CVIČENÍ S KVĚTINAMI

Květiny mohou představovat barevné drátěnky; látkové sáčky naplněné čočkou; plastové květiny; barevné mety apod. Cvičení je podobné podzimnímu (viz ŘÍJEN) - motivačně jaro a květiny - přími-vé cviky s květinou na hlavě; změny poloh; cvičení v sedu, lehu atd.

ČERVEN

Na konci cvičebního roku jsou vhodná cvičení motivovaná létem, prázdninami, cestováním.

CVIČENÍ NA LAVIČKÁCH

Loď vyplouvá.

(cvičíme na čtyřech lavičkách sestavených do čtverce = „lod“)

Úvodní část:

- hra „Pozor, žralok!“: děti běhají volně kolem laviček, na zvolání cvičitelky „Pozor, žralok!“ se musí „schovat“ do prostoru uvnitř laviček („do lodi“)
- děti mění pohyb: lezení ve vzporu („kočky“ a „psi“); poskoky snožmo („ptáčci“); plazení („hadí“); „žabí skoky“ apod.

Průpravná část:

změny poloh na lavičce = „Kapitán předvádí, posádka napodobuje“:

Napravo, vlevo se kolíbáme, napravo vlevo se kolíbem. Dopředu, nazad se kolíbáme... Nahoru, dolů se...

sed bočně na lavičce, upažit: úklony, předklony-záklony, stoj-sed

Lodní zvon

sed na lavičce čelem do kruhu: úklony hlavy sed na lavičce, nohama naznačujeme kopání ve vodě

Lodní buben

leh na zemi, nohy na lavičce: střídavé sedy-lehy s dotykem na lavičku prolézáme mezerou v lavičce do podpalubí

Lodní stožár

stoj na lavičce, vzpažit =

Skáčeme do vody a zpět do lodí.

seskok a výskok na lavičku do dřepu

Kdo všechno nastoupil? - psi a kočky, zajíci, lidé, kačky atd.

různý pohyb přes lavičky

Lodníci si zpívají.

rytmické hudebně pohybové cvičení u laviček

děti do rytmu známé 2/4 písně (např. Jedna,

dvě, Honza jde) střídají 1 - 2 různé pohyby

(např. výstupy a sestupy; bubnování na lavičku aj.)

Varianta pro RD:

přidat Klouzačku do vody (R sedí na kraji lavičky, napnuté nohy; D sjede po nohou na zem)

- Lodníci si zpívají - vhodné zařadit na závěr hodiny (R cvičí na lavičkách, D rytmicky doprovázejí bubnováním na lavičku)

CVIČENÍ S PAPIROVÝMI ROURAMI

(DALEKOHLEDEM)

(jedná se o roury cca 50 cm dlouhé od balicí potravinářské folie z obchodu) - cvičení se podobá cvičení s tyčkou (motivačně připomíná dalekohled, stojící stromy, pádlo aj.)



Varianta pro RD:

Cvičení R a D podle básně J. Žáčka Pět minut v Africe:

Čáry, máry, ententýky, poletíme do Afriky, přidržte si čepice. Hop! A už jsme v Africe.

(děti cvičí na nohou dospělého akrobatický prvek tzv. letadlo)

Lvi a lvice pod palmami hrozitánsky špulí tlamy. Loví myši v oáze, přibývají na váze.

(lezení ve vzporu s jógovou pozicí lva- otevřít pusu, vypláznout jazyk, vykultit oči)

Sloni troubí písňě sloní, až nám z toho v uších zvoní. Vytrubují zvesela jako správná kapela.

(chůze + paže naznačují sloní chobot)

Velbloudi, velbloudi, v poušti nikdy nebloudí. Proč asi, proč asi, asi snědlí kompasu.

(rodiče lezou ve vzporu klečmo, děti sedí na zádech u rodičů)

Pštros má krásné bílé peří, pyšně si ho nakadeří. Kýchně-li však na blízku, strčí hlavu do pisku.

(děti se předkloní ve stoji, rodiče jim „hladí peří“ = zadní stranu nohou; děti zvednout za boky hlavou dolů)

Čáry, máry, ententýky, poletíme pryč z Afriky. Přidržte si čepice. Hop! A nejsme v Africe.

(děti cvičí přes rameno dospělého akrobatický prvek tzv. letadlo)

POUŽITÁ LITERATURA:

Kopřiva Pavel, Nováčková Jana, Nevolová Dobromila, Kopřivová Tatjana: Respektovat a být respektován - Kroměříž, Spirála 2006

Materiály ze školení a seminářů pro cvičitele pořádané ČASPV, zejména komisí PD a RD

POZNÁMKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost pronájmu:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

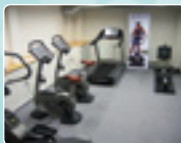
MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

MODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz