



E-BOOK

# Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme

Eva Hurdová, Ing. Renata Špačková



Katalog forem a metod

**KAFOMET®**

## Upozornění pro uživatele této publikace:

Elektronická verze publikace podléhá stejným pravidlům užívání jako tištěná. Všechna práva jsou vyhrazena. Žádná část nesmí být reprodukována a šířena bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Neoprávněné užívání publikace spočívající např. v kopírování a půjčování, pronajímání dalším osobám je v rozporu s autorskými právy.

### **INFRA, s.r.o.**

vydavatelství a nakladatelství

Tyršova 241

675 22 Stařeč

[www.infracz.cz](http://www.infracz.cz)

© INFRA, s.r.o. Stařeč 2019

Všechna práva vyhrazena



## Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme

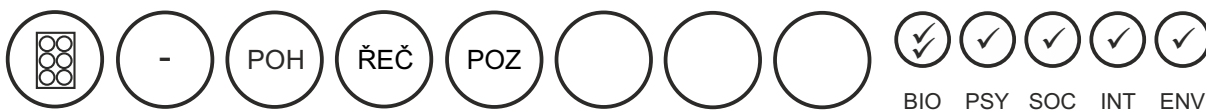
### OBSAH

Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme I	Eva Hurdová, Ing. Renata Špačková	TC – 166.6
Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme II	Eva Hurdová, Ing. Renata Špačková	TC – 168.4
Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme III	Eva Hurdová, Ing. Renata Špačková	TC – 169.5
Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme IV	Eva Hurdová, Ing. Renata Špačková	TC – 170.6



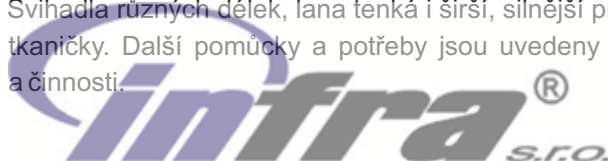
Metody byly vydány v rámci aktualizací KAFOMETu pro mateřské školy.

© INFRA, s.r.o. Stařeč 2019  
Všechna práva vyhrazena



# Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme – I

- Záměr celku:** Jednoduchý motivační příběh se stává inspirací k různorodým aktivitám a činnostem s dětmi zaměřeným především na rozvoj pohybových dovedností. Pro motivaci jsou využity rovněž autorské básničky, lidová říkadla a popěvky. Pohybové činnosti využívají tvořivě švihadla, lana a provázky i tkaničky jako zábavný a inspirativní doplněk pro pohyb.
- Činnosti:** Pohybové hry a pohybové improvizace, cvičení se sportovními doplňky, cvičení jednotlivců i ve dvojici, zpěv a poslech lidových písní, rytmizace, deklamace, hry melodické, poslech příběhů, hry manipulační, hry hudebně-pohybové.
- Výstupy:** Mít přiměřeně rozvinutou hrubou a jemnou motoriku, zvládat pohybové aktivity s využitím sportovních doplňků, koordinovat pohyb s rytmem, mít cit pro melodii a zvukomalbu, být komunikativní, chovat se prosociálně, prožívat radost a uvolnění z pohybu s druhými, sladit pohyb se zpěvem, zvládat pěvecké dovednosti, sledovat příběh.
- Pomůcky a potřeby:** Švihadla různých délek, lana tenká i širší, silnější provázky různých délek, tkaničky. Další pomůcky a potřeby jsou uvedeny v rámci každé aktivity a činnosti.



## Popis:

Krátký úvodní příběh děti motivuje k pohybovým aktivitám a činnostem, které nevyžadují žádnou zvláštní přípravu ze strany pedagoga. První díl nabízí náměty, které využívají švihadla, lano a provázky, případně tkaničky. Švihadla jsou snadno dostupná a cenově přijatelné sportovní doplňky, které lze využít k mnoha různým činnostem, včetně improvizací, cvičení ve dvojici. Lano je výtečné především pro společné hry dětí, pro rovnovážná cvičení, ale také pro vymezení nebo rozdělení hrací plochy. Provázky, případně tkaničky jsou vhodné pro individuální cvičení dětí, ale osvědčily se také pro cviky ve dvojici či jako doplněk pro pohybové hry. Při hře s lanem, švihadly, provázkami a tkaničkami vždy dbáme na bezpečnost dětí. Děti si nikdy nevážou tyto pomůcky přes obličej, ústa, kolem krku apod.

## Motivační příběh

### Vycházka k rybníku

*Eva Hurdová*

Děti z mateřské školy Sluníčko se těší na vycházku. Vědí, že paní učitelky tentokrát naplánovaly vycházku kolem potoka, až k rybníku. Děti k rybníku rády chodí, protože mohou pozorovat kachny a kačery, občas zahlédnou i žáby nebo se sem tam ve vodě mihne ryba. A na blízké louce u kraje lesa si mohou děti hrát.

Ráno, když děti přicházely do školky, byly na obloze sem tam mraky. Ale pak se mraky na nebi kupily čím dál tím víc a nakonec se přihnul veliký, černý mrak. Z temného mraku začalo nejen pršet, ale padaly i kroupy, foukal silný vítr a oblohu křížovaly blesky.

Děti věděly, že při bouřce na vycházku jít nemohou, a byly zklamané.

Jirka dostal nápad: „Uděláme si rybník tady ve školce, v herně!“



„Jestli tady chceš rozlévat vodu, tak tě asi paní uklízečka plácne koštětem nebo hadrem na podlahu,“ zasmála se paní učitelka.

„Ne, rybník uděláme z lana,“ řekl Jirka a už za pomoci ostatních dětí stácel na podlaze lano do velkého, kruhovitého tvaru.

„Do rybníka přece přitéká potůček,“ volala Jitka a už přinášela dvě švihadla, která položila na podlahu kousek od sebe.

„Kdo bude se mnou potůček přeskakovat?“ zeptal se Petr a lehce přeskakoval přes úzký vyznačený potůček z jedné strany na druhou. Některé děti se připojily.

„A kdo si se mnou půjde do rybníka zaplavat?“ zvolala Zuzka a už začala naznačovat tempa.

„Ty plaveš prsa a já budu plavat kraula,“ řekl Milan, ke kterému se připojili i další.

Mezitím některé děti připravily gumové kačenky a žáby i sadu rybek s magnety, které se dají chytat na udiči. Děti se tak zabraly do hry, že si až po chvíli všimly, že už bouřka přešla a vysvitlo slunce.

A tak nakonec zbyl ještě čas i na proběhnutí a hru na hřišti u mateřské školy.

### Pohybové nápady k příběhu:

- **Stavba rybníku s potůčkem** – Dle návodu z příběhu si v prostoru třídy postavíme rybník s potůčkem. Rybník vytvoříme z lana, potůčky ze švihadel. Stavbu lze využít mnoha způsoby – pro přeskakování či překračování potůčku po jedné noze či po obou (snožmo). Děti testují, zda je snadnější potůček překročit, nebo přeskočit. Z potůčku děti chůzí „plují“ do rybníka, kde mohou napodobovat plavání. Pro děti bude zábavné, pokud na okraji rybníka postavíme díl z Polykarpovy stavebnice (představuje kámen), kdy děti jednotlivě vyzkouší skok po nohou do rybníka. Do potůčku lze položit kameny (díly z Polykarpovy stavebnice, kartónové cihly apod.), po kterých děti procházejí potůček do rybníka tzv. „suchou nohou“.
- **Rybník jako součást her a tvoření s materiály** – Děti mohou využít rybník i v rámci her, ze stavebnic si postaví loďky, případně je složit z papíru. Dle obrázků z encyklopedií děti kreslí vodní živočichy na kreslicí karton. Karton s obrázkem přeložíme, čímž zajistíme, že obrázek je trojrozměrný a stojí (např. žába sedí na kameni v rybníku).
- **Pohybová hra „Děšť x vítr x slunce“** – Předem si připravíme tři velmi jednoduché obrázky – symboly, které znázorňují děšť (mrak s kapkami), vítr („vlající a foukající“ mrak) a slunce. Děti stojí na okraji herní plochy a čekají na pokyn učitelky, následně se vydají na procházku (chůze, běh na vymezené ploše). Současně děti sledují, jaký obrázek se objeví, a dle obrázku reagují předem domluvenou pozicí. Děšť – stát na místě, rukama nad hlavou vytvořit stříšku – deštník. Vítr – zastavit se na místě a zvolna se uklánět do stran celým trupem – fouká do nás vítr. Slunce – položit se na záda a zavřít oči – opalujeme se na slunci.

### Navazující aktivity a činnosti motivované příběhem

#### Hrátky se švihadlem a se švihadly různých délek

##### Potůček

*Eva Hurdová*

Velmi dlouhý provaz máme,  
na podlahu provaz dáme.

Vedle druhý položíme,  
potůček tak vytvoříme.

Apak uděláme skok,  
přeskočíme přes potok.

Honza odrazil se málo,  
vykoupání ho to stálo.

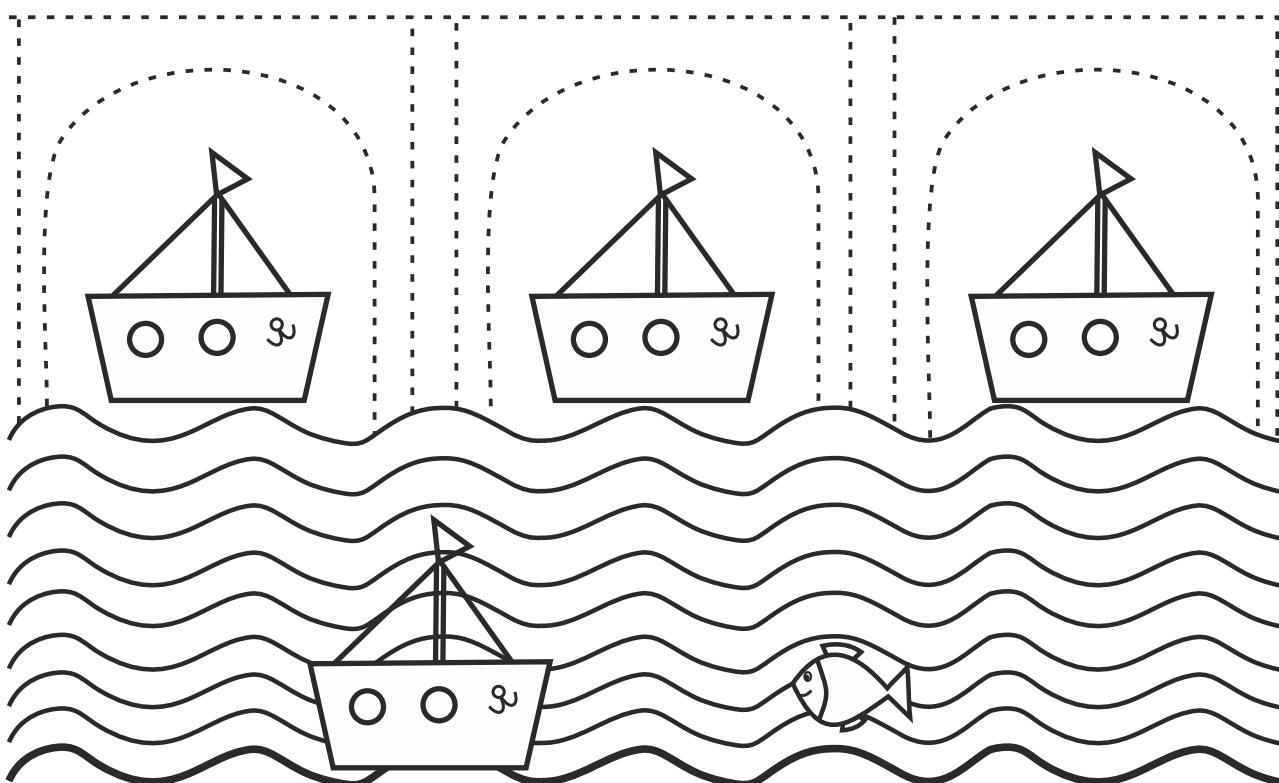
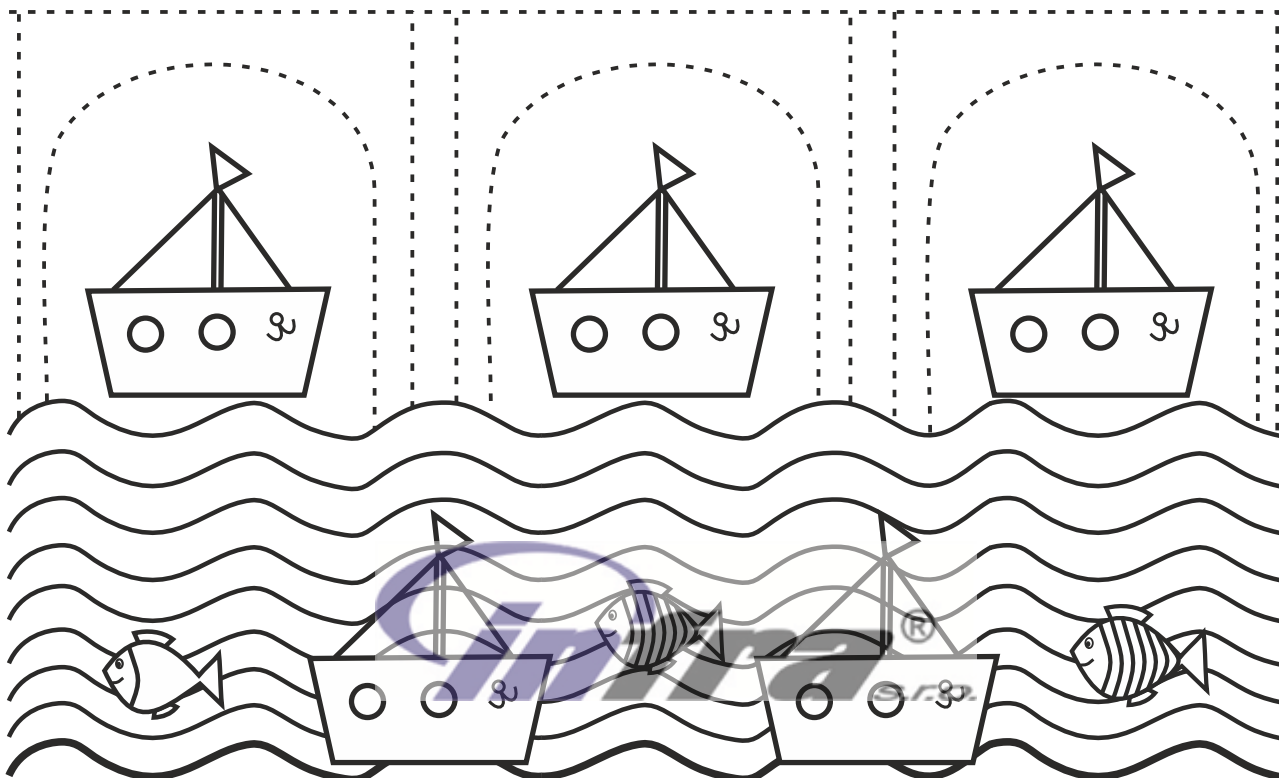
## Žabky, do rybníka!

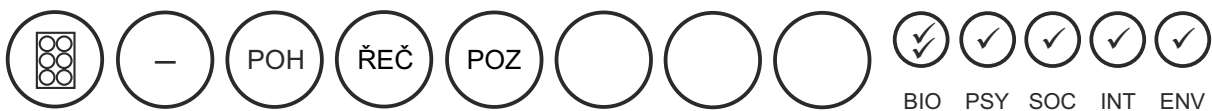
Dokresli tužkou podle vzoru, jak žába skáče do rybníka. Vodu v rybníce vymaluj. Žabky pastelkami vymaluj.



## Mosty přes potoky a řeky

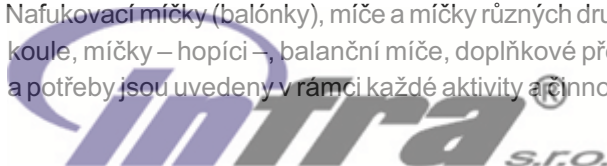
Obtáhni tužkou mosty. Dokresli pod mosty tužkou mostní oblouky. Spočítej všechny loďky.





## Sportujeme, cvičíme, svaly si posilujeme – II

- Záměr celku:** Jednoduchý motivační příběh se stává inspirací k různorodým aktivitám a činnostem s dětmi zaměřeným především na rozvoj pohybových dovedností. Pro motivaci jsou využity rovněž autorské básničky, lidová říkadla a popěvky. Pohybové činnosti využívají tvořivě nafukovací míčky (balónky), míče a míčky různých velikostí i druhů, papírové koule i jiné předměty jako zábavný a inspirativní doplněk pro pohyb.
- Činnosti:** Pohybové hry a pohybové improvizace, cvičení se sportovními doplňky, cvičení jednotlivců i ve dvojici, deklamace, hry melodické, poslech příběhů, hry manipulační.
- Výstupy:** Mít přiměřeně rozvinutou hrubou a jemnou motoriku, zvládat pohybové aktivity s využitím sportovních doplňků, koordinovat pohyb s rytmem, mít cit pro melodii a zvukomalbu, být komunikativní, chovat se prosociálně, prožívat radost a uvolnění z pohybu s druhými, sladit pohyb se zpěvem, zvládat pěvecké dovednosti, sledovat příběh.
- Pomůcky a potřeby:** Nafukovací míčky (balónky), míče a míčky různých druhů a velikostí, papírové koule, míčky – hopíky –, balanční míče, doplňkové předměty. Další pomůcky a potřeby jsou uvedeny v rámci každé aktivity a činnosti.



### Popis:

Krátký úvodní příběh děti motivuje k pohybovým aktivitám a činnostem, které nevyžadují žádnou zvláštní přípravu ze strany pedagoga. Druhý díl nabízí náměty, které využívají nafukovací gumové míče a míčky různých druhů a velikostí, včetně papírových koulí. Míče jsou snadno dostupné a cenově přijatelné sportovní doplňky, které lze využít k mnoha různorodým činnostem, včetně improvizací, cvičení ve dvojici a oblíbeným pohybovým a manipulačním hrám. Různé druhy míčků (např. s výstupky) se hodí rovněž pro relaxační a uvolňovací hry. Malé míčky poslouží k rozvoji jemné motoriky při manipulaci, podávání, koulení i míčkování. Při míčkování ve dvojici rovněž nenásilně a zábavně rozvíjíme prosociální chování dětí a vzájemnou spolupráci včetně empatie. Nafukovací balónky jsou výtečné pro zábavné hry i legrácky a vyzkoušet je můžeme v rámci různých oslav a karnevalů ve školce. Papírové koule jsou vždy dostupné a snadno vytvořitelné, mohou přinést mnoho zábavy a nakonec po zásluze skončit ve sběru. Děti mají v oblibě i ozvučené míčky, díky jim trénují sluchové vnímání.

Míče lze využít i na školní zahradě a platí, že patří stále mezi dětmi oblíbené sportovní pomůcky. Děti zaujmou a pobaví také hry s míčky – hopíky.

Pro pohybové hry je možné využít i jiné předměty, kterými lze házet, koulet, přenášet je. Osvědčená jsou klubíčka, drátěnky, PET víčka, ale třeba i plastové lahvičky od jogurtových nápojů.

Mateřské školy používají pro pohybové činnosti dětí i tzv. balanční či gymnastické míče především pro cvičení na míčích zaměřená na správné držení těla. Velké míče lze využít i jako doplněk pohybových her či pro vytvoření sportovní dráhy.



Motivací ke hře mohou být dětem veršičky.

### Trefím se?

*Eva Hurdová*

Kbelík na zem postavím  
a pak z dálky zamířím.  
Spadne do kbelíku míč?  
Kdepak, odkoulel se pryč.

Já se hned tak nevzdávám,  
další pokus udělám.  
A teď jsem měl vskutku „kliku“,  
můj míč spadl do kbelíku.

### Házení s odražením

Oblíbené je i odražení míče od podlahy a jeho zpětné chytání nebo (tam, kde je to možné) také od stěny. Vyzkoušíme, jak se od podlahy odrazí běžný malý míček, jak tenisový míček, jak „hopík“, jak molitanový míček, jak pingpongový míček, jak fotbalový míč apod.

### Míček („Hopík“)

*Eva Hurdová*

Můj míček se s kuráží  
od podlahy odráží.  
Lehce, jako ptáče,  
skoro k stropu skáče.  
Z výšky dolů dopadá,  
je to zkrátka paráda.  
A k radosti dětí  
znovu vzhůru letí.



**TIP I:** Podaří se někomu z dětí ve chvíli, než míček odražený od podlahy (stěny) znovu chytí, tlesknout rukama? Kolikrát?

**TIP II:** Zkusíme si míček odrazem od podlahy předávat ve dvojici. Rozestup mezi dětmi musí být přiměřený, stejně tak síla odrazu míče.

### Hádanka

*Eva Hurdová*

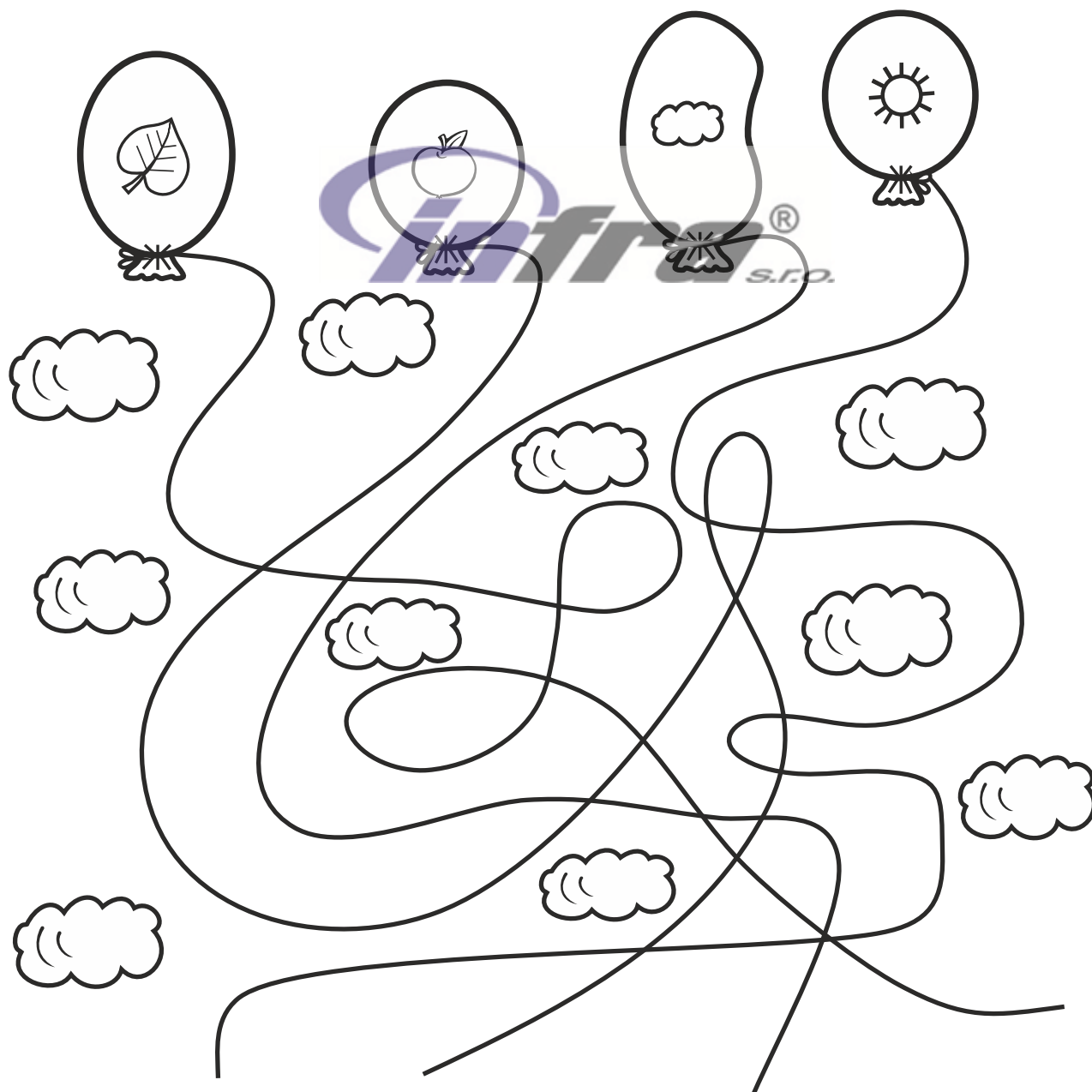
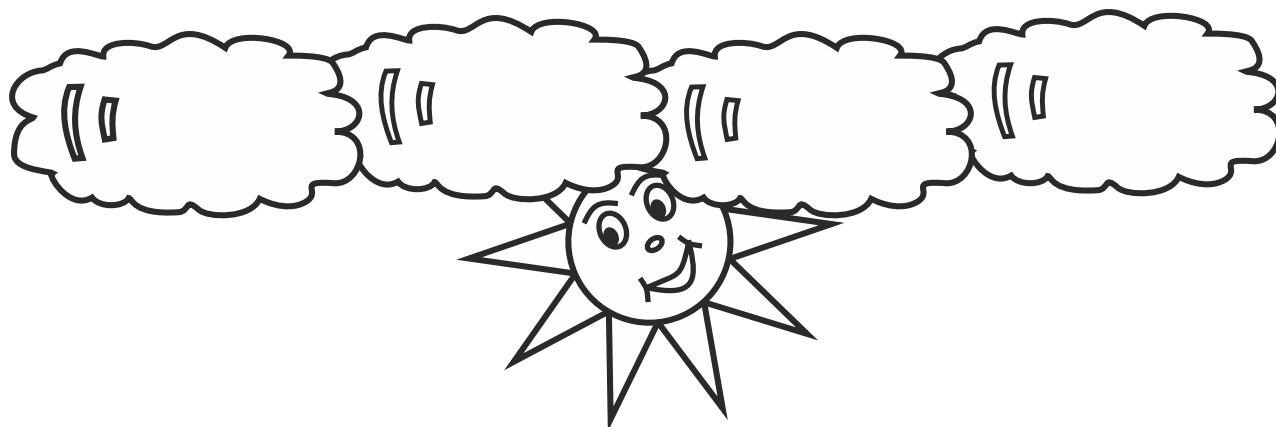
Od podlahy či na hřišti  
odrážím se, až to sviští.  
I kopanou se mnou hrají  
nebo k házení mě mají.  
Jsem tu a hned zase pryč.  
Hádej, kdo jsem? Přece m -- . (míč)

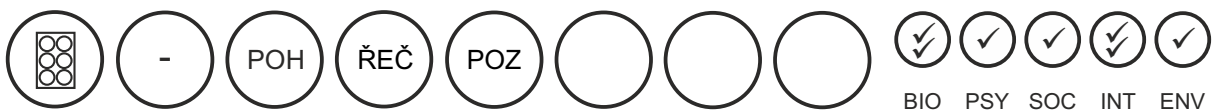
**TIP I:** Děti mohou po třídě hledat vše, co je kulaté a co jim připomíná míč. S vybraným míčem děti postupně předvádějí různé dovednosti – házení, chytání, koulení, podávání, hod s odrazem, hod na cíl apod.



## Zamotané balónky

Prohlédni si, jak se provázky balónků zamotaly. Zkus rozmotat provázky obtažením prstem. Balónky vymaluj podle obrázků a stejnou barvou obtáhni i provázek balónku.





## Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme – III

- Záměr celku:** Jednoduchý motivační příběh se stává inspirací k různorodým aktivitám a činnostem s dětmi zaměřeným především na rozvoj pohybových dovedností. Pro motivaci jsou využity rovněž autorské básničky, lidová říkadla a popěvky. Pohybové činnosti využívají stužky, pruhy látek či kusy textilií, šátky, závoje a látkový padák jako zábavný a inspirativní doplněk pro pohyb.
- Činnosti:** Pohybové hry a pohybové improvizace, cvičení se sportovními doplňky, cvičení jednotlivců i ve dvojici, zpěv a poslech lidových písní, rytmizace, deklamace, hry melodické, poslech příběhů, hry manipulační, hry hudebně-pohybové.
- Výstupy:** Mít přiměřeně rozvinutou hrubou a jemnou motoriku, zvládat pohybové aktivity s využitím sportovních doplňků, koordinovat pohyb s rytmem, mít cit pro melodii a zvukomalbu, být komunikativní, chovat se prosociálně, prožívat radost a uvolnění z pohybu s druhými, sladit pohyb se zpěvem, zvládat pěvecké dovednosti, sledovat příběh.

**Pomůcky a potřeby:** Stužky, pruhy látek, šátky, kusy textilu, závoje, látkový padák. Další pomůcky a potřeby jsou uvedeny v rámci každé aktivity a činnosti.



### Popis:

Krátký úvodní příběh děti motivuje k pohybovým aktivitám a činnostem, které nevyžadují žádnou zvláštní přípravu ze strany pedagoga. Třetí díl nabízí náměty, které využívají stužky, pruhy látek, textilie, šátky nebo látkový padák. Stužky, šátky či kusy látek jsou snadno dostupné a cenově přijatelné sportovní doplňky, které lze využít k mnoha různým činnostem, včetně improvizací, cvičení ve dvojici. Navíc lze využít a recyklovat již vyřazené textilie – např. staré záclony, lehké závěsy, prostěradla. Podmínkou je, že látky vypereme. Mnohdy postačí pouze textilie nastříhat, někdy je lepší zamezit třepení či páření látky entlováním či zapožitím jejich okrajů. Látkový padák je výtečný především pro společné hry dětí, pro hry pohybové i hudebně-pohybové. Textilní doplňky jsou lehké, při pohybu vlají ve vzduchu a přímo inspirují ke hrám tanečním a improvizacním. Při improvizaci s oblibou napodobujeme vítr, vlnky, vodu, let motýlků, tanec víl či let mráčeků apod.

### Motivační příběh

#### Záclony paní učitelky Ilony

*Eva Hurdová*

Paní učitelka Ilona měla ve svém bytě na oknech velmi krásné záclony. Lehounké a průsvitné, které se v záři slunečních paprsků třpytily, jako kdyby byly protkávané stříbrem. Ale jak čas utíkal, záclony už byly na některých místech trochu poškozené a paní učitelka Ilona si musela, i když nerada, pořídit záclony nové.

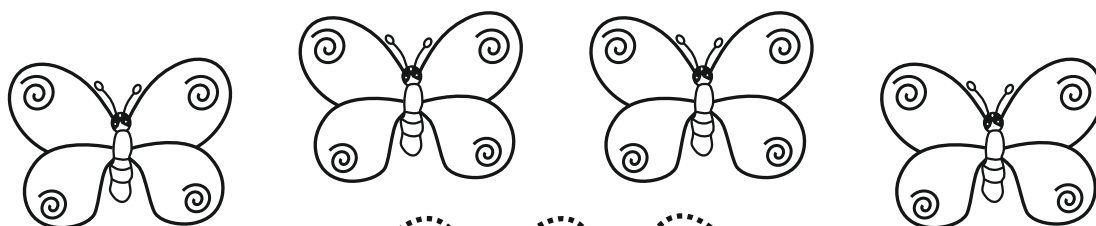
Paní učitelce se nechtělo se starými záclonami rozloučit. Myslela na to, kolik parády na oknech záclony udělaly, a napadlo ji, že by se nemusely vyhodit, ale daly by se ještě nějak využít.

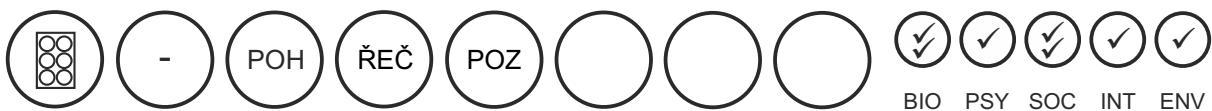
A tak paní učitelka Ilona záclony vyprala, a když uschly, vzala nůžky a pustila se do práce.

Nejdříve ustříhla dva krásné závoje pro princezny, pak motýlí křídla a ze zbývajících kusů nastříhala

## Květ pro motýlky

Obtáhni tužkou vytečkované části květu. Střed květu doplň semínky (tečkami). Vymaluj pastelkami motýlky i květ.





## Sportujeme, cvičíme, svaly si posílíme – IV

- Záměr celku:** Jednoduchý motivační příběh se stává inspirací k různorodým aktivitám a činnostem s dětmi zaměřeným především na rozvoj pohybových dovedností. Pro motivaci jsou využity rovněž autorské básničky, lidová říkadla a popěvky. Pohybové činnosti využívají základní sportovní nářadí a vybavení (švédská lavička, žebřiny, žíněnky, švédská bedna apod.), které jsou dostupné ve většině mateřských škol. Cvičení na nářadí rozvíjí komplexně pohybové dovednosti dětí.
- Činnosti:** Pohybové hry a pohybové improvizace, cvičení s využitím sportovního nářadí, sportovní a překážkové dráhy, cvičení jednotlivců, ve dvojici i ve skupině, deklamace, poslech příběhů.
- Výstupy:** Mít přiměřeně rozvinutou hrubou a jemnou motoriku, zvládat pohybové aktivity s využitím sportovního náčiní, koordinovat pohyb celého těla, mít přiměřenou fyzickou zdatnost a obratnost, chovat se prosociálně, prožívat radost a uvolnění z pohybu s druhými, sledovat příběh.
- Pomůcky a potřeby:** Švédské lavičky, žebřiny, žíněnka, švédská bedna, sportovní doplňky – obruče, lano, kužely, plastové tyče a držáky. Případné další pomůcky a potřeby jsou uvedeny v rámci každé aktivity a činnosti.

*intra* s.r.o.

### Popis:

Krátký úvodní příběh děti motivuje k pohybovým aktivitám a činnostem, které využívají základní sportovní nářadí a vybavení. Čtvrtý díl nabízí náměty, které využívají švédské lavičky, žebřiny, žíněnky a švédskou bednu. Jednotlivé sportovní náčiní lze využívat samostatně, ale rovněž sestavit v kombinaci jako sportovní překážkovou dráhu v prostoru herny. Mateřské školy jsou většinou limitovány prostorem třídy, protože k dispozici nemají zpravidla samostatnou tělocvičnu. Příprava tzv. velkého cvičení bývá tedy spojena i s určitými organizačními opatřeními, ale určitě se vyplatí, protože děti v předškolním věku pohyb mají rády a sportovní dráhy mají ve velké oblibě. Sestavy na nářadí dětem umožňují vyzkoušet své pohybové možnosti, podnětují jejich aktivitu, radost z pohybu. Sportovní aktivity příznivě ovlivňují také psychické vlastnosti předškoláků. U dětí cvičení posiluje odvahu, odhad vlastních možností a schopností, ale také samostatnost.

Zásadně vždy používáme nepoškozené sportovní nářadí. Sportovní vybavení podléhá revizní kontrole odbornou firmou 1x ročně. Při každém použití by učitelka měla sportovní vybavení vizuálně zkontrolovat. Pro manipulaci, přípravu a úklid nářadí je vhodné, aby byli k dispozici dva dospělí. Činnosti tedy ideálně plánujeme tak, aby byly na třídě přítomny obě učitelky, případně využijeme dopomoc jiného zaměstnance (např. školního asistenta, chůvy) nebo si pomoc domluvíme s paní školnicí, s paní uklízečkou apod.

Pro snadnější manipulaci je lépe místo klasického nářadí zvolit tzv. sady pro dětskou gymnastiku. Prvky ze sady jsou vyrobeny z molitanu, takže jsou lehké, příjemné pro manipulaci, snadno sestavitelné v různých kombinacích, ale současně je možné spojení s klasickým nářadím. Vhodně lze tyto sady spojit např. se švédskou lavičkou i bednou, žíněnkami. Spojením různých prvků lze sestavovat dráhy různé obtížnosti a přizpůsobit je dovednostem dětí. Při sportovních a pohybových činnostech vždy klademe důraz na bezpečnost a přiměřenost aktivity k aktuálním pohybovým dovednostem dětí. Inspirací mohou být pro učitelky MŠ různé projekty pro cvičení předškoláků. Aktuálně probíhá projekt České obce sokolské „Svět nekončí za vratky, cvičíme se zvířátky“ ([www.sokol.eu](http://www.sokol.eu)).

## Chůze po lavičce

Dokresli tužkou horní část lavičky, aby na ní mohly děti cvičit. Vymaluj oblečení dětem tak, aby každé dítě vypadalo jinak.

