

## **Projekt – „POHYB JE V NÁS“**

Školní rok: 2015/2016

Vedoucí: Jana Kalábová

**Charakteristika:** jedná se o cvičení s malým gymnastickým míčem (overball). V projektu budou zařazena též cvičení s jiným tělocvičným náčiním a nářadím – šátky, obruče, švihadla, lavička, švédská bedna apod. Projekt začíná v měsíci říjnu, končí koncem května.

Tento projekt budou navštěvovat předškolní děti z II. třídy „Sluníček“. Scházet se budeme vždy ve středu od 14.15 do 15.00 hodin v herně II. třídy. Děti budou cvičit ve vyvětrané místnosti, vhodně oblečené – volný oděv a nejlépe bosé či v tenčí obuvi s neklouzavou podrážkou. Zdravotní cviky budeme provádět na tělocvičných podložkách. Během lekce se mohou děti dle potřeby napít, zajít si na WC. Po skončení každé lekce vždy děti ohodnotím a namotivuji k příštímu cvičení.

**Didaktické zásady:** přiměřenost, postupnost, názornost, plynulé zvyšování nároků a individuální přístup.

### **Podmínky správného cvičení:**

- volba cviků dle možností jednotlivých dětí a úrovně jejich psychického a motorického vývoje
- pozvolné tempo při nácvičení cvičení za účelem správného pochopení a provedení
- dbaní na správné provedení základních cviků (opakování cviku alespoň 4 x)
- upravování a zpřesňování pohybu opakováním
- počet cviků je limitován úrovní fyzické zdatnosti dítěte
- povzbuzování, pochvala dětí
- opravování nesprávného provedení pohybu dotykem dítěte
- hudební doprovod volit po dokonalém zvládnutí cviků
- učení se správnému dýchání, nezadržovat dech!

**Cíl:** prevence, náprava správného držení těla, radost z pohybu, posílení zdraví dětí, zapojování řady mechanismů během udržování rovnováhy, aktivizace svalů páteře, stabilizování páteře a udržování jejího správného postavení, přispívání k lepší svalové souhře (koordinaci), obratnosti, šikovnosti dítěte, předcházení potíží se zády, rozvíjení fyzických a psychických schopností, utváření kladného vztahu ke sportu.

### **Kompetence:**

- koordinování lokomoce
- sladění pohybů s rytmem a hudbou
- vědomé napodobování pohybů
- koncentrování pozornosti, myšlení a pohybové paměti
- spolupráce, respektování dovedností druhých

**Motivace:** overball je koblížek, který utekl babičce a na své pouti krajem potkává zvířátka a děti, se kterými zažívá různá dobrodružství – pojďte si s ním taky zahrát.

### **Obsah cvičebních lekcí:**

- pohybová říkadla, básně a písničky – motivování k pohybu (doprovodný pohyb paží a nohou), nácvik lepší výslovnosti dítěte
- motivační cvičení – připodobňování základních cviků k pohybům zvířátek, předmětů, činnosti lidí

- apod., rozšiřování doporučovaných cviků o vlastní nápady
- zdravotní cvičení – učení se napodobováním vhodného příkladu dospělého při společných cvičeních, poskytování dostatku příležitostí a nových podnětů k cílenému pohybu
- pohybové hry – koulení, podávání, sed, leh, hod; obratnost, koordinace pohybu, postřeh
- a respektování pravidel hry

### **Průběh dané lekce:**

#### **1.část – „OVERBALL SI HRAJE S DĚTMI“**

- běh, poskoky, sestava přirozených a průpravných cvičení s hudebním doprovodem – úprava lidových písní s mezihrami – např. „**Tancovala žížala**“, „**Skákal pes**“, „**Já mám koně**“, „**Já do lesa nepojedu**“, „**Měla babka**“, „**Tancuj, tancuj**“ aj. (viz. zásobník), básně a říkadla.

#### **2.část – „OVERBALL POMÁHÁ ZVÍŘÁTKŮM“**

- motivační a zdravotní cvičení
- dechová cvičení při nafukování overballu
- manipulace s mírně nafouknutým míčem = stlačování, mačkání, klopení zápěstí, schovávání míče různými částmi těla, sed na míči, válení po míči apod.
- protahování posturálních svalů – šíjových, prsních, bederních, páteřního oblouku, zadní strany dolních končetin
- posilování fázických svalů – břišních, hýžděových, horních a dolních končetin

#### **3. část – „ZÁVODY S OVERBALLEM“**

##### **dvojice =**

- „**Přehazovaná**“ dvou míčů ve dvojici – vyhrává dvojice s největším počtem přehozů
- „**Kolotoč**“ – děti drží míč tlakem hrudníku a snaží se otáčet kolem své osy a udržet míč co nejdéle mezi sebou. Vyhrává dvojice, která tělem nejdéle udrží míč bez doteku rukou.
- „**Závod krabů**“ – dvojice zády k sobě, míč mezi lopatkami, drží se v upažení, úkroky stranou nebo cvałem stranou překonat vzdálenost k metě a zpět. Pokud míč upadne, dvojice se vrátí na start

##### **družstva =**

- „**Storučka**“ – družstva v zástupech /řadách/ se snaží podáváním přemístit hromadu míčů na konec a zpět. Pokud některý míč upadne, musí se vrátit na začátek. Vyhrává družstvo, které nejrychleji přemístí všechny míče. Obměna – podávání míčů v sedu chodidly.
- „**Stonožka**“ – družstva v zástupech /řadách/, tentokrát vázaných pomocí míčů, které mezi sebou drží všemi možnými a hlavně nemožnými způsoby = hrudník x záda, mezi rameny, boky atd. Vyhrává družstvo, které nejdéle udrží všechny míče nebo vymyslí nejvíce způsobů držení. Obměna – s hudebním doprovodem.

Místo závodů s overbally je možno též někdy zařadit různé **pohybové hry, cvičení s jiným náčiním** nebo **v překážkové dráze na tělovýchovném náradí.**

#### 4. část – „UKLIDNĚNÍ S OVERBALLY“

- relaxace ve dvojicích = jedno dítě leží uvolněně na podložce a druhé ho pomocí dvou míčů hladí, mírným tlakem a poklepy masíruje na horních i dolních končetinách, zádech kolem páteře, hýždích a ramenech. Po chvíli se dvojice vymění. Relaxaci doprovází vhodný hudební doprovod.

#### **PROGRAM PROJEKTU:**

##### I.téma – „Cesta za barevným podzimem“

- pohybové hry: „Na babu a Maříka“, „Na jelena“, „Na zajíčka“
- motivační cvičení: „Jablíčko“, „Myška“, „Brambora“, „Ježek“, „Chytání jablíčka“

##### II.téma – „Cesta za Sněhurkou“

- pohybové hry: „Na mráz“, „Na čertíky“, „Na rybičku“, „Na krtečky a stromečky“, „Na kouzelníka“, „Princezna na hrášku“
- motivační cvičení: „Ježíšek“, „Tři králové“... „Zima“, „Vločka“, „Vrána“, „Sněhuláček“, „Dlouhý, Široký a Bystrozraký“, „Rumcajs, Manka a Cipísek“, „Kočička“, „Otesánek“, „Motýl Emanuel“

##### III. téma – „Cesta do rozkvetlého světa“

- pohybové hry: „Na bublinu“, „Na ovečky a vlka“, „Na zajíčka“
- motivační cvičení: „Březen“, „Jaro“, „Jaro je tu“, „Kohout“, „Slepice“, „Pes“, „Kočka“, „Kvočna“, „Pomlázka“, „Velikonoční vajíčka“, „Hody, hody“

##### IV. téma – „Cesta za sluníčkem“

- pohybové hry: „Na hrnec“, „Na šáteček“, „Na vláčky a motory“, „Na barevná auta“, „Na tuláky“, „Chodí pešek okolo“, „Vyvolávaná“
- motivační cvičení: „Miminko“, „Tatínek a maminka“, „Chování miminka“, „Kolébka“, „Letadlo“, „Auto“, „Motýlek“, „Had“, „Rak“.

Všechna tato cvičení a hry čerpám z Kafometu a svého zásobníku.

V Zátoru dne 15. 9. 2015 sepsala vedoucí projektu Jana Kalábová