



Toto cvičení se vztahuje k tematickému bloku Měsíc dlouhé noci, vychází z metodické pomůcky Hany Volfové „Rozcvičky v mateřské škole“ a je přizpůsobeno věku a podmínkám naší MŠ.

Pedagogické záměry:

Při pohybových aktivitách v integrovaném bloku Měsíc dlouhé noci, dětem předkládáme hry a činnosti, které podporují rozvoj hrubé i jemné motoriky, tělesnou zdatnost, správné pohybové návyky a orientační schopnosti. Tyto pohybové aktivity jsou nedílnou součástí tematického bloku a jsou koncipovány tak, aby bylo možné z nich podle potřeby vybírat nebo je obměňovat.

Pohybové aktivity:

je možno provádět jak ve třídě, tak při pobytu venku. Jsou motivovány tematikou Vánoc. V průpravné části je velice důležité, aby byly prováděny kvalitně a přesně, tedy protahovat a procvičovat svalové partie až do krajních poloh. Děti by však neměly pociťovat při protahování bolest. Průběžně provádíme kontrolou správného provedení cviků s důsledným přístupem k individuálním možnostem jednotlivých dětí.

Pomůcky: brambory, stuha, lano, žebřík, hranoly, molitanová sestava, piáno

RUŠNÁ ČÁST - ZAHŘÍVACÍ

Motivace:

Po roce se opět blíží Vánoce, ale dříve než Ježíšek přijde Mikuláš, anděl a černí, chlupatí a rozpustilí čerti. My si na ně budeme hrát.

Šlapaná

Dvojice stojí čelem k sobě, drží se za ruce, každý z dvojice se snaží šlápnout druhému na kopyto (nohu) a zároveň uhýbat svými nohama. (Zdůrazníme jen lehké šlápnutí).

Kdo sebere čertovi ocas

Čert má za kalhotami zastrčenou stuhu, jako ocas. Komu se podaří šlápnout čertovi na ocas, stává se čertem, místo čerta předešlého.

Obměna:

Čert honí ostatní děti. Komu dá čert babu musí odejít do pekla. Ostatní děti mohou kamaráda zachránit tím, že čertovi šlápnou na ocas.

PRŮPRAVNÉ CVIKY – dbáme na pečlivé protahování a procvičování svalových partií

Čertíci se veselí a hrají si s brambory (míčky), ťukají si jimi do kopyt

Leh, přednožit pokrčmo, brambor v jedné (v každé) ruce – dotýkat se bramborami chodidel.

Čert se protahuje a natahuje

Leh, vzpažit protáhnout celé tělo do délky, střídat napětí s uvolněním.

Čert se převaluje ze zad na břicho

Leh, vzpažit, brambor držet ve vzpažení oběma rukama, přetočit se na břicho a zpět na záda (paže napnuté, těsně u hlavy).



Čerti si schovávají brambory

Leh pokrčmo, brambor držíme nad břichem, nadzvednout pánev, přendat pod zadečkem brambor z PR do LR, nad břichem z LR do PR (opakovaně a opačným směrem).

Čerti si kolébají malého čertíka

Leh skrčmo, brambor na bříše, paže v předpažení přitahují kolena k hrudníku, kolébání vpřed a vzad.

(Kolíbala bába čerta na pařezu dubovém, hajej, dadej můj čertíčku, však já na tě nepovím.)

Brambory čerty neposlouchají

Sed skrčmo zkřížný – kutálet brambor kolem sebe po zemi.

Čerti si brambory schovávají

Běh v rozptylu mezi bramborami položenými na zemi (zdůrazníme nutnost vyhnout se bramborům (míčkům). Na znamení najde každé dítě jeden brambor a zaujme určenou polohu (schováváme brambory pod kolena, břicho, zadeček, nohy).

- a) stoj rozkročný, brambor na zemi mezi nohama
- b) stoj pokrčmo, ruce opřené za zády, brambor v podkolení
- c) vzpor klečmo (podpor klečmo na předloktích), brambor pod sebou
- d) každý si vymyslí vlastní úkryt

CVIKY S NÁŘADÍM A NA NÁŘADÍ

Pekelné rejdění (proudové cvičení)

Čerti chodí nad kotlíky

Chůze po položeném žebříku (procvičení plosky nohy, chodidla, prevence plochých nohou).

Čertíci rejdí po peklíčku mezi poleny

Běh mezi hranoly, slalom (procvičení orientace v prostoru, rychlá reakce při běhu).

Čertíci skáčí v pekle po kamenech

Skoky na určené místo (molitanové kameny).

Čerti prolézají pod luciferovým trůnem

Lezení po bříše pod překážkou, forma plazení (nezvedat zadeček při plazení po bříše, sestava z molitanového hradu).

TANEČNÍ HRA

Děti tančí mazurku na píseň „Byla jedna Káča“.

RELAXACE

Čerti se radují až z toho usnou.

Děti co nejvíce poskakují, skáčou, mohou křičet, výskat. Vydávat čertovské zvuky, pak povolí celé tělo a položí se na podložku.

Při relaxaci dbáme na to, aby jí předcházelo svalové napětí, čím je větší, tím je pak uvolnění pro děti jednodušší a snadněji si ho uvědomí.