**Roční plán pohybových aktivit v MŠ Wintrova**

Každý den zařazujeme pohybovou chvilku (využíváme metodiku Pohybové hry v mateřské škole)

**1x za týden 45 min TV**

1. **Září-říjen**

Běhy, skoky, přeskoky a cvičení s míčem (molitanový, papírový míč, overball)

1. **Listopad–prosinec**

Štafety, obratnost, rytmická cvičení

1. **Leden–únor**

Obratnost, cvičení s míčem, rytmická cvičení, gymnastika, kondiční cvičení

1. **Březen-duben**

Běhy, skoky, cvičení s míčem, jednoduchá sportovní hra(fotbal)

1. **Květen-červen**

Běhy, skoky, přeskoky, cvičení s míčem, sportovní hra, atletika

**Pohyb je nezbytnou součástí dne v mateřské škole a měl by být zařazován každý den.** Cvičební jednotka je realizována v rámci řízených pohybových aktivit vedených učitelkou. Existuje několik bezpečnostních podmínek, které je třeba před začátkem cvičení dodržet:

* třídu řádně uklidit, aby se nikdo nemohl zranit o hračku, židli, stolek a podobně;
* vyvětrat místnost, aby byl vzduch čerstvý (v letních měsících a za příznivého počasí je vhodné využít pro pohyb školní zahradu či hřiště);
* zkontrolovat oblečení dětí (žádné šperky, bačkory), sundání sukének, zástěrek, mikin, svetrů.

**Organizace pohybové jednotky, kterou zařazujeme 1x týdně**:

* úvodní část;
* rušná část;
* průpravná část;
* hlavní část;
* závěrečná část.

**Úvodní část** má funkci především organizační a motivační. Sdělíme dětem obsah cvičební jednotky a vhodnou motivací je zaujmeme pro činnost. Zároveň v této části kontrolujeme připravenost dětí na cvičení, a to jejich ustrojení a zdravotní stav. Využíváme při ní hromadné formy práce.

**V rušné části** směřujeme především k zahřátí kloubního a svalového systému, zvýšení tepové a dechové frekvence. Zařazujeme jednoduché a známé pohybové hry nebo lokomoční činnosti (chůze, běh, skoky, poskoky, lezení apod.). Je velice důležité volit činnosti tak, aby byly v pohybu všechny děti. Nemělo by však docházet k přetížení svalstva.

**Rušná část by měla trvat 2 - 3 minuty** a využívá se zde opět hromadné formy práce, stejně jako v části úvodní.

* Zařazujeme pohyb na hudbu, pohybové hry, honičky

**Průpravná část** plní funkci přípravy svalstva na zatížení, které následuje v části hlavní. Zároveň se zde podporuje správné držení těla, protahují se svaly, které mají tendenci ke zkracování a aktivují se svaly, které mají tendenci k ochabování. Cílem je vést děti k vědomému ovládání vlastního těla. Cviky s motivací. Zařazujeme cviky kompenzační, uvolňovací, zpevňovací a protahovací. Při průpravné části je nutné dodržovat několik zásad:

* děti musí mít kolem sebe dostatek prostoru;
* děti musí vidět na učitelku a učitelka na ně;
* cviky zařazujeme od nízkých poloh, postupně přecházíme do poloh vyšších;
* cviky provádíme pomalým vedeným pohybem;
* cviky začínáme v základní poloze;
* cviky názorně předvedeme a slovně je vedeme s využitím vhodného názvosloví;
* opravujeme dětí v průběhu provádění cviků;
* dbáme na správné dýchání (u některých cviků možno zapojit hlasitý projev výdechu (ssss – had, hůůů – mašinka apod.).

Využijeme pomůcky jako drátěnky, kruhy, destičky, stuhy apod.

Průpravná část by měla trvat okolo 5–10 minut a využíváme zde formy hromadné (předcvičování) a individuální (oprava dětí).

**V hlavní části** nám jde především o nácvik pohybových dovedností a jejich následné zdokonalování, rozvoj pohybových schopností a osvojování organizačních prvků. Na začátek hlavní části zařazujeme činnosti na rozvoj rychlosti, činnosti koordinačního charakteru a nácvik nových pohybových dovedností. V hlavní části využíváme jak hromadné (nácvik nových pohybových dovedností), tak skupinové (cvičení na stanovištích) i individuální (dle potřeby oprava dětí) formy práce. Pro maximální využití času na cvičební jednotku využíváme právě skupinových forem práce, kdy je vhodné rozdělit děti do zástupů, řad či kruhů provádějících stejnou aktivitu. Této části je věnováno přibližně 15–20 minut. Důležitá je zde individuální podpora učitelky, jelikož se děti mohou potýkat se strachem z neúspěchu.

* Proudové cvičení na nářadí
* Cvičení na stanovištích
* Závodivé cvičení ve družstvech

**Na závěr** cvičební jednotky je důležité zklidnění organismu, snížení tepové i dechové frekvence, kompenzace a relaxace. Do této části proto zařazujeme pohybové hry klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou zátěže a hry psychomotorické. Provádějí se kompenzační cviky, které kompenzují především pohyb z části hlavní, dále dechová cvičení a relaxace. Využíváme zde většinou hromadné formy práce a časové rozmezí jsou 2–3 minuty.

* Prvky z jógy, CD relaxace

**Pomůcky:** míčky, míče, frisbee, švihadla, šátky, molitanové kostky, kužely, tunel, padák, balanční podložky, obruče, lavička, trampolína, žíněnky, žebříky, skákací míče, overbally, chodidla, průlezka, skluzavka, balanční lávka či most.