



Cvičební jednotka, tělovýchovná chvilka v MŠ

Mgr. Jan Veverka & PaedDr. Jaroslav Dobýval



Specifika pohybových aktivit dětí v MŠ

- tělesná a pohybová aktivita je prostředkem osvojování POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ
- v předškolním věku ovlivňuje
 - a) biologickou stránku organismu
 - b) psychiku dítěte
 - c) sociální stránku dětské osobnosti
- velmi zásadní pro rozvoj dítěte je zařazení řízených aktivit (aktivity po přímým vedením učitele)



TV v MŠ

- hlavním předpokladem pro aktivní a úspěšné zapojení dětí do TV je použití vhodné motivace, atraktivního materiálu (cvičení) a motivačních pomůcek
- pozornost se zaměřuje na elementární (základní) pohybovou úroveň - **běh, chůze, hod, chytání, skok, balancování, zdvihání, nošení, tažení** apod.



Stavba cvičební jednotky pro předškoláky

- **Úvodní část** – postupná aktivizace, motivace, instrukce o aktivitě
- **Rušná část** – dynamická hra, „zahřátí“ organismu
- **Průpravná část** – protahovací cvičení => procvičovací cvičení => zpevňující (posilovací) cvičení





Stavba cvičební jednotky pro předškoláky

- **Hlavní část** – hlavní pohybová aktivita – (podřízena cíli hodiny) – nácvik nových pohybových dovedností, činnosti s rychlostně silovými nároky, opakování naučených dovedností
- **Závěrečná část** – uvolňovací, relaxační a dechová cvičení, reflexe dětí



Tělovýchovná chvílka

- krátkodobá (2-3 minuty) pohybová činnost dětí používaná i v jiných než TV zaměstnáních
- plní funkci
 - a) kompenzace jednostranného statického zatížení i vadného držení těla při sezení
 - b) relaxační
 - c) odstranění únavy dětí
 - d) pozitivní ovlivnění pozornosti



Tělovýchovná chvílka

- cviky jsou převážně zaměřeny na:
 - a) oblast páteře
 - b) protažení svalů
 - c) aktivaci a posílení svalů
 - d) dechová cvičení
 - e) relaxace, uvolnění





Tělovýchovná chvílka

- výběr cviků se přizpůsobuje prostředí (stolečky, hrací plocha, příroda) a vybavení
- pohybové činnosti jsou krátké, nenáročné, organizačně jednoduché (základ cvičení je již osvojený z vyučovací jednotky TV)
- lze využít i netradiční náčiní, popř. vlastní výrobky (papírové koule, noviny, knihu)



Didaktické zásady TV cvičení v MŠ

- cvičení probíhají v menších sériích (přibližně 4 – 10 opakování)
- tempo cvičení a volba stran je individuální
- cvičební jednotka je členěna na menší celky o délce několika minut
- střídají se dynamické činnosti (hra) s klidnými činnostmi (soustředění)



Didaktické zásady TV cvičení v MŠ

- cvičební jednotka musí být zaměřena všestranně, žádná svalová skupina by neměla být přetížená
- využívá se slovní doprovod a ukázka, motivace
- i v rámci cvičební jednotky se vyčleňuje prostor pro spontánní pohybovou aktivitu
- klade se důraz na správné držení těla a správné provedení cviku



Didaktické zásady TV cvičení v MŠ

- volba cviku odpovídá motorickému a psychickému stupni vývoje dítěte
- je třeba reagovat na aktuální potřeby dětí





Omezení TV v předškolním věku

- u předškolních dětí je třeba brát v úvahu
 - a) nedokončenou osifikaci (přeměna chrupavky nebo vaziva na kost)
 - b) nedokončený vývoj kloubů



velká uvolněnost kloubů a vazů
způsobující nadměrný rozsah pohybu



Omezení TV v předškolním věku

- z výše uvedených důvodů do cvičení v předškolním věku nezařazujeme:

visy, doskoky z vysoké podložky, hluboké záklony, rozštěpy, prudké nárazy na tvrdou podložku, zvedání těžkých břemen, kotoul vzad
- je třeba se vyhnout jednostranné zátěži