

# POHYB, HRA A NAŠE PÍLE VYPLNÍ NÁM DLOUHÉ CHVÍLE

## A) GRAFOMOTORIKA

**Hlavní Záměr** - budeme rozvíjet souhrnné pohybové projevy dítěte, hybnost, správné držení těla, koordinaci horních a dolních končetin, rytmizaci pohybů, zdokonalovat jemné pohyby rukou, uchopování, manipulaci s drobnými předměty.

Rozvíjíme psychomotoriku, motoriku, hrubou motoriku a jemnou motoriku.

**Realizace** – PL-během ranních her, v centrech, 1krát týdně předškoláci  
- ostatní prolíná celým dnem a to v různých formách podle daných plánů

### Dílčí cíle

- 5.1 rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky /koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka/, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí /2/  
rozvoj a užívání všech smyslů /3/
- 5.2.1 osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální /výtvarné, hudební, pohybové, dramatické//3/
- 5.2.2 osvojení si elementárních poznatků o znakových systémech a jejich funkci /abeceda, čísla/ /5/
- 5.2.3 poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě /uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti/ /1/
- 5.3 rozvoj interaktivních a komunikačních dovedností verbálních i neverbálních/5/
- 5.4 rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí /spolupracovat, spolupodílet se/, přináležet k tomuto společenství a vnímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané/2/
- 5.5 seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu/1/

### Směřujeme ke kompetencím

- kompetence k učení – odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých/6/
- pokud se mu dostává uznání a ocenění, učí se s chutí /7/
- kompetence k řešení problému-nebojí se chybovat, pokud nachází pozitivní ocenění nejen za úspěch, ale také za snahu/8/
- kompetence komunikativní-domlouvá se gesty i slovy, rozlišuje některé symboly, rozumí jejich významu a funkci/3/  
ovládá dovednosti předcházející k čtení a psaní/5/
- kompetence sociální a personální-samostatně rozhoduje o svých činnostech, umí si vytvořit svůj názor a vyjádřit jej/1/
- kompetence činnostní a občanská-dokáže rozpoznat a využít vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky/2/  
-má smysl pro povinnost ve hře, práci i učení, k úkolům a k povinnostem přistupuje odpovědně, váží si práce i úsilí druhých/5/

### Výstupy

- upřednostňovat užívání pravé či levé ruky při kreslení či v jiných činnostech, kde se preference ruky uplatňuje
- tužku držet správně, tj. dvěma prsty, třetí podloženo, s uvolněným zápěstím, vést stopu tužky při kresbě
- Sladit pohyb s rytmem a vizuální podobou – Metoda dobrého startu
- vést čáru zleva doprava, shora dolů, krouživě, lomeně, spirálově, vlnkovatě... napodobit základní geometrické obrazce a různé tvary, popř. písmena
- plnit činnosti podle instrukcí

- vnímat, zapamatovat si a reprodukovat jednoduché písně, rýmy, popěvky, napodobit rytmus, zacházet správně s jednoduchými rytmickými a hudebními nástroji (např. trianglem, bubínkem, chřestidly)
- udržet pozornost i při méně atraktivních činnostech
- pamatovat si postup řešení (např. postup řešení labyrintu, určitý algoritmus)
- poznat napsané své jméno, podepsat se tiskacím písmem svým jménem, popř. graficky označit své výtvary (např. použít nějaký symbol)
- přijímat pokyny
- mít poznatky o své zemi, zvycích, tradicích – lidové písně

## Nabídka činností

- lokomoční pohybové činnosti /chůze, běh, skoky a poskoky/, neloкомоční pohybové činnosti /změny polohy a pohyby těla na místě/ a jiné činnosti /základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.../
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním..
- zdravotně zaměřené činnosti /vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení
- smyslové a psychomotorické hry
- konstruktivní a grafické činnosti
- grafické napodobování symbolů, tvarů, čísel, písmen
- prohlížení a „čtení“ knížek
- činnosti a příležitosti seznamující děti s různými sdělovacími prostředky /časopisy, knihy
- motivovaná manipulace s předměty
- smyslové hry, nejrůznější činnosti zaměřené na rozvoj a cvičení postřehu a vnímání, zrakové a sluchové paměti, koncentrace pozornosti
- činnosti zaměřené na poznávání jednoduchých obrazně znakových systémů /písmena, číslice, značky, symboly, obrázky/
- hra a praktické úkony procvičující orientaci v prostoru i v rovině
- činnosti přiměřené silám a schopnostem dítěte a úkony s viditelným cílem a výsledkem, v nichž může být dítě úspěšné
- příležitosti a hry pro rozvoj vůle, vytrvalosti a sebeovládání
- společenské hry, společné aktivity nejrůznějšího zaměření
- různé pracovní listy
- pohybové chvílky

## B) POHYB

### Hlavní záměr: prevence civilizačních neduhů

- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí

### Dílečtí vzdělávací cíle:

5.1 uvědomění si vlastního těla

5.1 rozvoj fyzické i psychické zdatnosti

5.1 vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

5.2.3 poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě

5.2.3 získání relativní citové samostatnosti

5.2.3 rozvoj schopnosti sebeovládání

5.2.3 získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci

5.3 seznamování s pravidly chování ve vztahu k druhému

5.4 rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí, přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané

## Kompetence:

### KOMPETENCE K UČENÍ :

Odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých

### KOMPETENCE K ŘEŠENÍ PROBLÉMU :

Nebojí se chybovat, pokud nachází pozitivní ocenění nejen za úspěch, ale také za snahu

### KOMUNIKATIVNÍ KOMPETENCE :

Dokáže se vyjadřovat a sdělovat nové prožitky, pocity a nálady různými prostředky

### SOCIÁLNÍ A PERSONÁLNÍ KOMPETENCE :

Ve skupině se dokáže prosadit, ale i podřídit, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje, v běžných situacích uplatňuje základní společenské návyky a pravidla společenského styku, je schopné respektovat druhé, vyjednávat, přijímat a uzavírat kompromisy

### ČINNOSTNÍ A OBČANSKÉ KOMPETENCE :

Dokáže rozpoznat a využívat vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky

### *Rizikové cviky do 6let:*

*Kotoul vzad, prostý vis, vzpor, přetahy, hluboké bederní záklony do mostu, široké stoje rozkročné do provazu, sloky na tvrdou podložku, seskok do hloubky větší než je míra od pasu dolů, výdrže*

### **Nabídka činností:**

Ložomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), neložomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.)

Manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem, činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují a jejich praktickým používáním

Zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)

Příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozících při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislosti

Smyslové hry, nejruznější činnosti zaměřené na rozvoj a cvičení postřehu a vnímání, zrakové a sluchové paměti, koncentrace pozornosti apod.

Hry a praktické úkony procvičující orientaci v prostoru i v rovině

Činnosti zajišťující spokojenost a radost, činnosti vyvolávající veselí a pohodu

Činnosti přiměřené silám a schopnostem dítěte a úkony s viditelným cílem a výsledkem, v nichž může být dítě úspěšné

Příležitosti a hry pro rozvoj vůle, vytrvalosti a sebeovládání

Cvičení v projevení citů (zvláště kladných), v sebekontrole a v sebeovládání (zvláště emocí záporných, např. hněvu, zlosti, úzkosti apod.)

Aktivita podporující sblížení dětí

Činnosti zaměřené na porozumění pravidlům vzájemného soužití a chování, spolupodílení se na jejich tvorbě

Hry a činnosti, které vedou děti k ohleduplnosti k druhému, k ochotě rozdělit se s ním, půjčit hračku, střídat se, pomoci mu, ke schopnosti vyřešit vzájemný spor apod.)

Aktivita vhodná pro přirozenou adaptaci dítěte v prostředí mateřské školy

Příprava a realizace společných zábav a slavností (oslavy výročí, slavnosti v rámci zvyků a tradic, sportovní akce, kulturní programy apod.)

Aktivita zaměřená k získávání praktické orientace v obci (vycházky do ulic, návštěvy obchodů, návštěvy důležitých institucí, budov a dalších pro dítě významných objektů)

Hry a aktivity na téma dopravy, cvičení bezpečného chování v dopravních situacích, kterých se dítě běžně účastní, praktický nácvik bezpečného chování v některých dalších situacích, které mohou nastat.