

Koncepce tělovýchovné a sportovní výchovy 54.mateřské škola Plzeň, Staniční 72

Uvedená koncepce je nedílnou součástí Školního vzdělávacího programu a bude rozpracovaná do Třídních programů.

Úvod:

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje ve výchově dětí ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje **v pohybových hrách** ať už spontánních nebo řízených či navozených. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným.

V předškolním věku je ovšem nutné respektovat individuální potřeby dětí a kromě poznatků o tělesném a psychickém vývoji zachovávat vyváženost výchovných prostředků právě s ohledem na potřeby jednotlivce a na jeho zdravý vývoj. Každé dítě má jiné rodinné zázemí a již v předškolním věku má za sebou odlišné zkušenosti. Proto různé činnosti budou vyvolávat u různých jedinců různé odezvy. K dosahování našeho cíle ve školním vzdělávacím programu nemůže vést pouze jedna společná cesta, ale je třeba jich nabízet více a hledat ty optimální. **To předpokládá všestrannou profesionalitu učitelek a jejich pedagogickou odpovědnost.**

Zařazení pohybu v režimu dne v mateřské škole je specifické, neboť pohyb je pro život dítěte nezbytný, je spontánní fyzickou potřebou s přímou psychickou a sociální vazbou a odezvou. Bez pohybu se předškolní dítě neobejde ani jeden den, ani hodinu. Pokud mu není dána možnost pohybovat se, projeví se to v jeho chování. Pokud by tato deprivace byla dlouhodobější, projeví se to v nevratných změnách jak na fyziologické úrovni organismu, tak i na psychice jedince a v jeho sociálních vztazích. **Dítě potřebuje denně asi 5 hodin pohybu, délka jeho pozornosti se pohybuje mezi 10 – 15 minutami. Z tohoto faktu vychází naše představy o režimu dne a práci s dětmi v denní praxi.**

Mateřská škola vytvoří podmínky pro každodenní pravidelné, soustavné a opakující se pohybové činnosti. Zabezpečíme tak :

- získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních
- posilování tělesné – svalové a aerobní – i psychické zdatnosti
- rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu
- posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se

Program činností a denní režim respektuje:

- a) individuální potřebu pohybu
- b) individuální předpoklady

Zařazení pohybu v režimu dne v mateřské škole je specifické, neboť pohyb je pro

život dítěte nezbytný, je spontánní fyzickou potřebou s přímou psychickou a sociální vazbou a odezvou. Bez pohybu se předškolní dítě neobejde ani jeden den, ani hodinu. Pokud mu není dána možnost pohybovat se, projeví se to v jeho chování. Pokud by tato deprivace byla dlouhodobější, projeví se to v nevratných změnách jak na fyziologické úrovni organismu, tak i na psychice jedince a v jeho sociálních vztazích. **Dítě potřebuje denně asi 5 hodin pohybu, délka jeho pozornosti se pohybuje mezi 10 – 15 minutami.**

Z tohoto faktu vychází naše představy o režimu dne a práci s dětmi v denní praxi.

Mateřská škola vytvoří podmínky pro každodenní pravidelné, soustavné a opakující se pohybové činnosti. Zabezpečíme tak :

- získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních
- posilování tělesné – svalové a aerobní – i psychické zdatnosti
- rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu
- posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se

denní režim a program činností bude stanoven tak, aby respektoval :

- individuální potřebu pohybu
- individuální předpoklady a individuální úroveň v pohybových dovednostech i v úrovni zdatnosti
- omezenou schopnost soustředit se a setrvávat ve statistických polohách
- touhu po informacích, zkoušení a experimentování
- umožňovat a provokovat oboustrannou komunikaci, diskusi a účast dětí při stanovování pravidel
- schopnost samostatně přemýšlet a vyvozovat poznatky
- podněcovat vytváření vztahů mezi dětmi při činnostech

ale :

- vyžadovat přiměřenou odpovědnost dětí za své chování (při porušování pravidel)

Dítě bude mít každodenně k dispozici:

- prostor a pomůcky ke spontánním pohybovým činnostem
- částečně i zcela řízené pohybové činnosti, které podněcují ke zvládnání nových dovedností
- pohybové dovednosti individuálně přiměřené, tedy různou úroveň úkolů a dovedností
- pravidelné intenzivní aktivity pro zlepšování zdatnosti (řízené i spontánní)
- přístupné informace o těle, pohybu a zdraví, propojené s praktickými činnostmi
- pozitivní vztah dospělých k dětským pohybovým aktivitám
- bezpečné prostředí
- estetické prostředí
- smysluplná pravidla
- diskusi k tématům a pravidlům
- dodržování pravidel
- otázky, které ho povedou k poznání
- různé možnosti řešení – výběr řešení a vlastní volbu i tvorbu

příležitost k experimentování
pozitivní přijetí a ocenění dětí
spolupráci a komunikaci s ostatními
otevřenost školy k rodičům a okolí

Podmínky :

c) Prostorové a materiální

Mateřská škola má **prostornou zahradu** a v těsném sousedství **rozlehlý park**. Prostor zahrady je upraven členitě a různorodě a je vybaven nápaditými prolézačkami. Pamatováno je i na terénní nerovnosti, rovné plochy hřišť s pevným i travnatým povrchem, pískoviště, prolézačky ze dřeva, provazů, kovu, cesty pro jízdy na vozítkách i klidová zákoutí pro hry. Dále nabízíme celoroční plavecký výcvik, cvičení ve dvou vybavených tělocvičnách blízke základní školy, včetně využití její horolezecké stěny různých úrovní. V parku využíváme přírodních nerovností, překážek, a přidáváme pomůcky, které lze lehce přemísťovat.

Každý den poskytujeme dětem stálý prostor a pomůcky pro spontánní pohyb. V prostoru třídy a přilehlých prostorách jsou stále k dispozici některé pomůcky, které lze využít uvnitř budovy: molitanové a pingpongové míčky, míče, terče, obruče, balanční míče, švihadla, pálky, kuželky, balanční plochy, lavička, kladinka, trampolínka, žebřiny. Jejich využívání má stanovená svá pravidla (neomezovat druhé, nestrkat se, na nářadí vstupovat po jednom...), ale jsou volně k využití.

d) Organizační podmínky

Pohybové aktivity v režimu dne mají více forem – od spontánních chviliek po řízenou jednotku tělesné a sportovní výchovy. Některé z nich jsou součástí pravidelně se opakujícího organizačního rámce dne a týdne, dále rituálů, které poskytují dětem základní orientaci a jistotu. Jiné jsou součástí dlouhodobějších témat a tematických celků. Krátké řízené chvílky nebo spontánní pohyb jsou dětem umožňovány podle potřeby vícekrát denně v souvislosti s jinými činnostmi, podle únavy dětí, při snížené pozornosti, při potřebě kompenzovat statickou polohu apod.

e) Personální podmínky

Mateřská škola má potřebný počet učitelek s plnou kvalifikací, z toho 90% se specializací tělesná výchova. Jejich odborné a sportovní předpoklady jsou využívány v přímé práci s dětmi v programu mateřské školy. Učitelky musí dobře znát nejen tělesné a pohybové možnosti dětí ve své třídě, ale musí je i vhodně vést a rozvíjet.

Role učitelky ve sportovní a tělesné výchově dětí je zcela zásadní

Ovlivňuje výše uvedené podmínky – prostorové, materiální a prostorové – zcela zásadně. Ve všech je důležitý jejich **osobní postoj, který musí vyjadřovat pozitivní postoj k pohybovým aktivitám dětí**. Obava o bezpečnost dětí bývá problémem, někdy jsou z tohoto důvodu aktivity dětí omezovány. Proto je vždy nutné stanovit a kontrolovat zásadní bezpečnostní pravidla. Je důležité, aby se na profilování školy

podílely všechny učitelky společně a aby každá mohla přispět svým zájmem v oboru, který ji zajímá. Mohou být zřizovány interní a integrované činnosti uvnitř školního vzdělávacího programu, kam mohou přicházet jak děti přihlášené tak i volně podle zájmu. Mohou to být i kroužky odpolední, jakoby v programu zařízení. Mohou se konat i ve spolupráci s rodiči nebo externími spolupracovníky.

Školní vzdělávací program zahrnuje:

Vytvoření prostorových a materiálních podmínek pro každodenní pohybové spontánní aktivity a sledování pestrosti činností dětí a jejich spontánních aktivit a her.

Vytvoření trvale dostatečně podnětné nabídky učení se pohybovým dovednostem v rámci řízených i neřízených činností. Zhodnotí nabídku nelokomočních, lokomočních i manipulačních dovedností a zda získané kompetence dětí odpovídají věku.

Zabezpečení pravidelné, nejlépe každodenní, posilování aerobní zdatnosti pomocí dlouhodobější dynamické aktivity (i spontánní) a svalové zdatnosti pomocí vhodných přirozených pohybových činností. Sledovat reakci dětí na zátěž, na záměrné déletrvajících běhání. Sledovat držení těla a svalovou pružnost a sílu.

Dostatečně využívat pohybových činností jako prostředku pro naplňování specifických cílů všech oblastí ŠVP a TVP. Všimnout si psychických a sociálních projevů dětí a hledat další možnosti jejich pozitivního ovlivňování pomocí pohybových činností.

V programu dne hledat další možnosti praktických činností. Dostatečně využívat různé organizační formy pohybových činností pro odpočinek, relaxaci, emocionální propojení kolektivu, získání pozornosti dětí.

Zhodnotit, zda děti nebyly unaveny statickou činností, zda měly čas na odpočinek, zda byly pro různé činnosti pozitivně a vnitřně motivovány, zda program probíhá vždy v přátelské atmosféře.

Cíl: vedení dětí k zdravému životnímu stylu

Důležitým prvkem ochrany před sociálně patologickými jevy je výchova ke zdravému způsobu života, což v pojetí holistickém (zahrnuje složku tělesnou, duševní a sociální) znamená, že tyto složky jsou navzájem propojeny a tvoří harmonickou jednotu.

Cílem výchovně vzdělávacího působení je dítě odpovědné za vlastní chování a způsob života v míře, která odpovídá jeho věku a schopnostem. Dovednosti a kvality pozitivního zdravého životního stylu musí být nedílnou součástí procesu výchovy a vzdělávání. Zkušený pedagog dokáže konkrétní témata uplatnit v jakékoliv denní činnosti. Lze je zařadit do různých částí obsahu Školního vzdělávacího programu a Třídních vzdělávacích programů a přitom využívat skupinové práce či jiných interaktivních a dalších aktivizujících metod. Jako rozhodující se jeví propojení: oblast

zdravého životního stylu – výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa, pohybové aktivity.

Program podpory zdraví

Koncepce rozvoje mateřské školy, která je založena na programu podpory zdraví, ovlivňuje éthos celé školy, podporuje aktivní spolupráci mezi dětmi, učiteli a rodiči a vede k vytváření pozitivního sociálního klimatu školy. Vytváří vhodné podmínky pro veškerou výuku a učení, vede děti ke zdravému způsobu života i k odpovědnosti za své zdraví. Zlepšuje vztahy mezi školou, společenstvím obce a jejími strategickými partnery. Program podpory zdraví se tak stává uceleným prostředkem primární prevence rizik ohrožujících zdraví, od rizik zdravotních až po rizika sociálně patologická. Naším cílem je vytvořit zařízení, které respektuje a podporuje zdraví všech lidí ve škole (dětí, učitelů, rodičů), podporuje zdraví lidí ve všech jeho složkách (tělesné, duševní, sociální a duchovní) a v rovnováze s prostředím přírodním a společenským. Přitom vytváří optimální podmínky pro prevenci sociálně patologických jevů a stává se bezpečným místem pro efektivní vzdělávání.

Ke konci předškolního období projdou děti výraznou tělesnou změnou. Mění se jejich proporce, poměr hlavy a těla, prodlouží se končetiny, břicho není vypouklé a kulaté. V tomto období také výrazně dozrává centrální nervová soustava a je schopná řídit pohyb mnohem přesněji. Vytvářejí se proto velmi dobré předpoklady pro učení a zvládnutí celé řady pohybových dovedností – pro orientaci v tělním schématu, pro pravolevou orientaci, orientaci v prostoru, koordinaci pohybů končetin a trupu, jejich uvědomělé ovládnutí.

- Dítě zvládne jízdu na kole, na lyžích
- Lépe zvládá manipulaci s předměty, s míčem
- Dokáže předmět ovládat pomocí jiného – míček raketou, puk hokejkou...

Proto již v předškolním věku máme dbát na to, aby na děti nebyly kladeny jen nároky intelektuální a psychické, ale aby byly dostatečně rozvíjeny i dovednosti sociální a komunikativní a respektovány potřeby tělesné.

V posledních letech se ozývají varovné hlasy lékařů, kteří zjišťují u dětí výrazně zhoršené držení těla, a přisuzují to zejména podcenění pohybu a rezignaci na pravidelné a řízené tělovýchovné chvíle. Jsou zjišťovány i chyby v základních pohybových stereotypech, které jsou nutné pro chůzi – tyto nedostatky pak ve svých důsledcích vedou k přetěžování některých svalových oblastí a následně k bolestem pohybového ústrojí, v tomto případě v oblasti beder.

Se současnými trendy prohloubit komunikační dovednosti jsou děti vedeny v řadě mateřských škol k pasivním způsobům komunikace- děti sedí v kruhu, kde si mají vyprávět o svých zážitcích, sdělovat, co se jim přihodilo. Zapomíná se tak, že děti přirozeně komunikují při různých aktivitách a hrách, kde si o svých zážitcích povídají **v souvislosti s konkrétní situací. Tyto situace se obvykle nedaří vytvořit uměle. Děti se při řadě formálních kruhů nudí, ztrácí pozornost.**

V současném období maximálního zaměření na sociální dovednosti bylo zjištěno, že právě sociální zralost dětí předškolního věku je mnohem nižší než jejich připravenost na

školu a jejich úroveň informovanosti a slovního myšlení. Zřejmě nejsou vždy voleny vhodné formy a metody, které by sociální dovednosti rozvíjely. A právě pohybové aktivity mohou děti lépe připravit v sociální oblasti na roli žáka a spolužáka. **Nerespektování potřeby pohybu dětí se prohlubuje ve škole a jednou z příčin problémů v učení a v chování. Pohybem je při tom pěstována orientace v tělním schématu, orientace v prostoru, rovnováha a koordinace, jemná motorika, schopnost soustředit se, tedy vlastnosti, které jsou prevencí poruch v učení.** Když není v mateřské škole respektována potřeba pohybu, kde pro pohyb nejsou vytvořeny podmínky, lze pozorovat zvýšený neklid a postupné zvyšování agresivity mezi dětmi. Za rizikové faktory v denním režimu dětí lze považovat nedostatek pohybu, absenci podnětů k učení a přemíru řízených aktivit.

Odůvodnění:

Jednou ze základních potřeb dítěte předškolního věku a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa je právě **pohyb**.

Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může zabrzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potencialu.

Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učení, jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.

Úroveň pohybových dovedností souvisí **s možností provádět je**. Pohybové činnosti a možnost tělesného zatěžování souvisí i s tělesným vývojem. Pokud nemá dítě dostatek příležitosti k pohybu a nejsou-li mu poskytovány přiměřené náměty, není-li vedeno ke kontrole svých pohybů, může se v jeho základní pohybové výbavě objevit celá řada nevhodných návyků a stereotypů, které přinášejí mimo jiné ortopedické potíže.

Fyzické podmínky sportovní zátěže:

Po celé období dětství nejsou kosti osifikovány, a proto se děti nesmí zatěžovat jednostranně nebo nošením těžkých břemen.

pokud to děti nedělají samy, nesmí se nutit k provádění visů a vzporů prostých visů a vzporů smíšené (s oporou o nohy) jsou naopak velmi prospěšné pro posílení svalstva paží a trupu

svaly mají vyšší obsah vody a nejsou uzpůsobené pro speciální trénink síly sílu, nutnou k ovládnutí těla rozvíjíme přirozenými pohyby celého těla a jeho částí, dynamickými pohyby

srdce a plíce mají menší objem, na zátěž reagují ihned výrazným zrychlením srdeční a tepové frekvence. Avšak schopnost dětí vyrovnat se i s dlouhodobějším zatížením je velmi vysoká

současný způsob života však omezuje spontánní nároky dětského organismu a tím oslabuje funkci vnitřních orgánů. Podle lékařů a fyziologů je prevence civilizačních onemocnění srdce a cév otázkou již předškolního věku, kde by dítě mělo mít možnost pohybovat se dostatečně intenzivně a dlouho, a mělo by být k takovému charakteru pohybu podněcováno.

termoregulace dětí je ještě nízká, proto je potřeba pamatovat na přiměřené oblékání, větrání, a na dostatečný přísun tekutin

Kompetence :

V souvislosti s poznatky o tělesném a psychickém růstu a vývoji dětí předškolního věku chceme v oblasti tělesné výchovy specifikovat rámcový obsah činností, které odpovídají dětskému věku a jejichž prostřednictvím lze ovlivňovat především tělesný a pohybový rozvoj dítěte. Tělesné a pohybové aktivity, zde rozpracované, budou významným prostředkem ke **získávání kompetencí v těchto oblastech :**

- f) v oblasti osvojování pohybových dovedností základních i specifických – sportovních
- g) v oblasti posilování tělesné zdatnosti – aerobní vytrvalosti, svalové síly a pohyblivosti
- h) v oblasti kognitivní a afektivní – rozvíjení psychických, osobnostních a sociálních stránek osobnosti

V průběhu předškolní výchovy by měly děti získat tyto kompetence:

Pohybové dovednosti

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, ve směru podle pokynů
- pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky terénní i umělé
- poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat..)
- pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci
- podřídít lokomoci rytmu a hudbě
- pohybovat se v prostoru v různém prostředí – na sněhu, ve vodě..

Nelokomoční dovednosti

- zaujmout různé polohy podle pokynů – znát názvy částí těla, základních poloh a pohybů
- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách – s náčiním, na nářadí
- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty , kotouly..)
- dokázat pohyby svého těla podřídít hudbě

Manipulační dovednosti

- manipulace s různým náčiním a předměty(rukama, nohama, kolena, hlavou; zvedat, nosit, předávat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat)
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb
- spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní
- využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (plovací pomůcky, tříkolky, kola, boby, saně, lyže brusle)

Tělesná zdatnost

dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby, zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž
dokázat zpevnit a uvolnit své tělo podle návodu
dokázat protáhnout své tělo podle návodu

Kognitivní a afektivní oblast

znát různé části svého těla, umět je pojmenovat
znát směry vzhledem ke svému tělu
vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, vědět, že jeho trénování pohybem prospívá zdraví
vědět, že síla svalů umožňuje pohyb
vědět, že tělo by mělo být pružné, aby bylo zdravé a pohyblivé
znát pojmy užívané s pohybem a sportovním prostředím
dokázat dodržovat smluvená pravidla
spolupracovat ve hře a činnosti
respektovat ostatní
nebát se v různém prostředí (ve vodě, sněhu..)
nebát se vyjádřit svůj názor
mít z pohybu radost

Rámcové cíle jsou specifikovány do základních oblastí rozvoje osobnosti dítěte. V nich jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, jež vedou k osvojování kompetencí, které postupně umožňují dítěti vyrovnávat se se stále širším prostředím a narůstajícími nároky života.

Tělovýchovné pohybové činnosti se zcela přirozeně **vztahují k biologické oblasti dítěte**: tyto činnosti se vztahují k získávání pohybových dovedností, tělesné a psychické zdatnosti a poznatků, hodnot a postojů s tím spojených a vedoucích ke zdravému způsobu života

V oblasti psychiky dítěte je motorika úzce propojena s jazykovou výchovou a logopedickou péčí, pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové aktivity také mohou podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci. Mohou být zaměřeny na rozvoj smyslového vnímání, vytvářejí řadu situací, kde se uplatňují a procvičují myšlenkové procesy – řešení problému, rychlá schopnost analýzy a volby řešení, rozšiřují poznatkovou sféru, učí pravidlům, rozvíjejí fantazii a tvořivost, reaktivnost.

Ve vztahu k dalším oblastem nabízejí pohybové hry a činnosti velmi mnoho situací osobnostního a společenského charakteru. Děti pěstují své sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěru, odvahu, rozvíjejí vůli a odpovědnost. Tyto činnosti a hry působí výrazně kladně na socializaci dítěte. Při hře vyplyne zcela spontánně potřeba respektovat pravidla, práva ostatních. Děti prožívají a zvládají i složité situace a emoce, nutná je vzájemná komunikace a pomoc. Proto pohybové činnosti významně ovlivňují i oblast morálních hodnot – děti se učí hrát fěr,

vyhrávat i prohrávat. Chovat se čestně, respektovat odlišnosti druhých ...

1. Učení se pohybovým dovednostem

Při učení se základním pohybovým dovednostem se rozvíjí **vnímání vlastního těla, úroveň a kvalita pohybu, vnímání různé intenzity pohybu, vytváření a využívání vztahů k ostatním**. K tomu je potřebné vytvářet prostorové podmínky a vhodně vybavit prostory MŠ a zahrady náradím a pomůckami. Na základě diagnostiky se zaměříme na pohybové nedostatky jednotlivců i skupin a zároveň dostatečně podněcovat děti s velmi dobrými pohybovými předpoklady.

V žádné z oblastí rozvoje osobnosti se ani v předškolním věku nevyhneme tomu, že se děti srovnávají a tím se také poznávají. První je v tomto poznávání oblast tělesná a pohybová. Záměrem pohybových činností **v biologické oblasti** je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, jeho fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj pohybových a manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.

Specifické cíle:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, , ovládnutí pohybového aparátu i tělesných funkcí
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybové činnosti a její kvalitě
- osvojení si dovedností, důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí, vytváření zdravých životních návyků a postojů

Uvedené cíle jsou v oblasti tělesné výchovy doménou a je nutné zvolit tyto **prostředky** k realizaci daných cílů:

učení se pohybovým dovednostem, zvládnutí svého těla a kultivace pohybového projevu, od základní motoriky přes dovednosti běžného života až po dovednosti sportovní, případně umělecké. Postupně se propojují neuromotorika, senzomotorika s rozvojem smyslového vnímání, psychomotorika a sociomotorika.

pěstování zdatnosti a zdraví, a to jak v krátkodobém (současném) horizontu, tak i v horizontu dlouhodobém (celoživotním). Pohybová aktivita prokazatelně pozitivně ovlivňuje růst a vývoj kostí, funkčnost svalstva a vnitřních orgánů. S těmito aktivitami je potřebné spojit informace o působení pohybu na organismus a zdraví – tedy o správném způsobu života.

hygienické návyky, bezpečnost, dodržování pravidel, budování životních hodnot a

postojů jsou součástí všech popsaných činností.

2. Pěstování zdatnosti a zdraví – svalová a aerobní zdatnost

pro zlepšování tělesné zdatnosti dětí je třeba se zaměřit na **svalovou zdatnost** (udržovat pružnost svalů pomocí protahovacích cvičení) a na **svalovou sílu a vytrvalost**, které podpoří každodenní pohyb: lezení, šplhání, plazení se, houpání, rotace, vzpor na žerdích, sešín a překot z nich... nejlépe spontánně na průlezkách, žebřinách, šikmých lavičkách, provazových žebřicích a sítích, také na přiměřených lezeckých stěnách.

specifické cíle:

- i) rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- j) osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví

svalová síla: je optimální síla potřebná pro statické i dynamické tělesné aktivity dynamické zatěžování svalů celého těla, propojené s rychlostí a obratností pro dovednost zpevnit tělo jako prevence a vyrovnání svalové nerovnováhy

svalová pohyblivost – pružnost :

- zabezpečuje kloubní pohyblivost ve fyziologické míře (podle anatomické stavby kloubů)
- zkrácené nebo ochablé svaly jsou příčinou svalové nerovnováhy, což se projevuje ve špatném držení těla a v chybách při základních pohybových stereotypech (ortopedické potíže)

svalová vytrvalost: zabezpečuje schopnost svalů pracovat po potřebnou dobu, tedy opakovat pohyb nebo udržet polohu těla (dojít k cíli, vydržet stát v dopravním prostředku nebo sedět ve školní lavici).

Nejčastější problémy u dětí předškolního věku:

- k) zkrácené zadní strany stehen
- l) zkrácené prsní svaly
- m) oblast beder
- n) postavení hlavy
- o) zkrácené horní trapézové svaly (zvedají ramena)

Aerobní zdatnost

Pro zdraví vnitřních orgánů je důležitá aerobní zdatnost, která spočívá **v déleodobějším pohybovém zatížení celého organismu, při němž jsou při zvýšené potřebě kyslíku kladeny vyšší nároky na práci srdce a plic. U dětí k této aerobní reakci dochází asi po 2,5 – 3 minutách pohybové aktivity.**

Děti mají velmi vysokou schopnost vyrovnávat se se zátěží a k tomu vysokou schopností regenerace. Je potřeba si uvědomit, že limitem dětských pohybových aktivit většinou není fyziologická náročnost pohybu, ale psychická nezábavnost, jednotvárnost, nedostatek přiměřeného smyslu, cíle a motivace.

Dětská pohybová reakce probíhá systémem „vše nebo nic“ – kvůli nedostatečné schopnosti zvolit správnou intenzitu.

Z publikovaných výsledků je zřejmé, že děti nebývají tolik unaveny fyzicky, jako psychicky. Snížení pohybu způsobuje monotónnost, nezajímavost činnosti, nízká motivace, obvykle však ne vyčerpání fyzických sil. Fyzické předpoklady dětí nejsou dostatečně syceny z různých důvodů: nedostatečné prostory, neznalost a obava dospělých z přetížení dětí, stále se zvyšující pasivní způsob života (dovážení dětí autem, vysedávání u televize, počítače, videa... s pasivnějším způsobem života vykazují již předškolní děti také horší reakci na zátěž a rychlejší unavitelnost.

Zjištění z výzkumů a praxe potvrzují, že pokud na děti nejsou kladeny přiměřené nároky, nejsou dostatečně rozvíjeny jejich fyziologické schopnosti a jejich tělesná zdatnost. Proto budeme dětem vytvářet vhodné podmínky – poskytneme dostatečný prostor, čas a pomůcky které budou dynamické pohybové hry podporovat a rozvíjet. Nedostatek příležitosti k aktivnímu, intenzivnímu pohybu a převážně ochranné postoje učitelů a rodičů vedou k nízké tělesné zdatnosti dětí. Z uvedených poznatků vyplývá, **že je nejvhodnější propojovat praktické pohybové dovednosti, činnosti a hry s přiměřenými informacemi, odpověďmi na dotazy dětí, diskutováním.**

Praktické činnosti:

Pro zlepšování fyzické zdatnosti dětí budeme podporovat aerobní zdatnost poskytováním dostatečného času a prostoru pro dynamické spontánní aktivity, nejlépe venku, a podpořit je pomůckami typu švihadla, míče, obruče, koloběžky, tříkolky. Venku i uvnitř podpoříme dlouhodobější dynamické činnosti – hry a různorodé aktivity na náradí a v překážkových drahách.

Děti se budou pohybovat nejméně třikrát týdně (nejstarší denně) v úrovni aerobního zatížení, při srdeční frekvenci nad 160 tepů/min. po dobu nejméně 10 minut.

Vliv pohybových činností na další vzdělávací oblasti ve Školním vzdělávacím programu:
--

Jazyk a řeč

Samo mluvení je motorická činnost. Cvičení jemné motoriky pomáhá ovládnout mluvidla i řeč, zároveň je jemná motorika i přípravou k psaní. Krátký řečový pohyb je součástí hry – cvičí výslovnost, v říkadlech i rytmus řeči. Společné skandování a postupně samostatná opakovaná promluva podporuje odvahu projevit se, samostatnost a sebevědomí.

V přirozené diskusi, vysvětlování pravidel, otázkami a odpověďmi kdykoli, tedy i při pohybových hrách jsou prostředkem formulování myšlenek a smysluplného vyjadřování. V řadě her je potřeba, aby se děti dohodly, domluvily, spolupracovaly, pomáhaly si. To se neobejde bez efektivní komunikace.

Komunikativní dovednosti se budují ve stálé interakci. nejdůležitějším prostředkem jsou reakce dospělého a jeho naslouchání dětem diskuse nad problémy a situacemi, s tím pak souvisí každodenní výchova dětí k naslouchání a respektování druhých.

Specifické cíle :

rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, porozumění poslechu) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projev, vyjadřování)
rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu
osvojení některých dovedností, které předcházejí čtení a psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka

Poznávací schopnosti

Specifické cíle:

rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně logickému (pojmovému)
rozvoj a kultivace paměti, pozornosti, představivosti, fantazie
rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení , řešení problémů, sebevyjádření)
posilování přirozených poznávacích cílů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování)
vytváření pozitivního vztahu k intelektuálním činnostem a k učení, podpora a rozvoj zájmu o učení
vytváření základů pro práci s informacemi

Tyto cíle je možné naplňovat prostřednictvím herních pohybových činností, které nabízejí problémy k řešení a jejich individuální nebo společné využití v praxi. V každé pohybové hře, i s nejjednoduššími pravidly, se uvažované aspekty uplatňují : při hře na honěnou je nutné vnímat a analyzovat situaci, rozhodnout se a rozhodnutí provést. Podobně při dalších hrách (na jelena, židličková, kopaná atd.).

Rozvíjení osobnosti a osobnostních předpokladů je spojeno s vnímáním, kognitivní analýzou situace, hledání vhodných nebo nových řešení a rozhodování, co použít. Jmenované funkce lze rozvíjet tím, že se budeme soustředit na podněty pro různé smysly, ale budeme **poskytovat možnosti pro vlastní řešení** – oceňování pokusů, vlastních a nových způsobů řešení. **Zabývat se tedy budeme procesem, ne jen jeho výsledky.**

Dále budeme děti učit prezentovat své kognitivní a tvořivé výsledky. Tato schopnost se váže na další osobnostní vlastnosti, jako je sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěra, samostatnost, schopnost vyjádřit své názory, své dojmy. Tato stránka osobnosti se projevuje ve veškerém jeho konání. Budeme se snažit vést děti k pozitivnímu vztahu k učení podporováním jejich zvědavosti a zájmů vytvářením praktických situací, podáváním pravdivých informací a vysvětlování přiměřeným způsobem.

Sebepojetí, city, vůle

Specifické cíle

rozvoj pozitivních citů dítěte ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry a relativní citové samostatnosti)

rozvoj schopnosti vytvářet a rozvíjet citové vztahy k okolí
rozvoj schopností a dovedností vyjádřit pocity, dojmy a prožitky
rozvoj a kultivace mravního a estetického vnímání, cítění a prožívání
získání schopnosti řídit chování vůlí a ovlivňovat vlastní situaci
V pohybových činnostech je mnoho možností pro posílení sebevědomí a sebepojetí, stejně jako pro jeho snížení. Toto je vždy propojeno s úspěchem a hodnocením. **Proto dětem pomáháme k úspěchu.** K dosažení je potřebné volní úsilí.

Děti jsou extrovertní, své city projevují. Jsou to city nestálé, mění se změnou tématu, situace. Vlastní identitu, sebevědomí a sebevědomí získává dítě v pozitivním ovzduší postupným osamostatňováním při řešení situací a úkolů. Takové možnosti mají děti ve sportovní výchově velmi často. Vnímání citů, empatie ke druhým lze pomocí pohybu vyjádřit mnohdy lépe než slovy. Schopnost ovládat své chování a city je nutná při pohybových činnostech a hrách, kde se dítě musí umět vyrovnat s vlastní úspěšností i s neúspěchem. Opakováním činností a dalšími pokusy i při neúspěchu se podporuje vůle.

Hrou pěstujeme sebevědomí, tvořivost a identitu.

Schopnost vnímat, vcítit se do nálady jiného dítěte, příběhu, hudby, dokázat ji vyjádřit, i tvořivě. Schopnost tvořit souvisí i se sebevědomím, sebejistotou a vlastní identitou. Tyto předpoklady podpoří rámcový cíl poskytovat dětem prostor pro samostatnost a rozhodování.

Jednoduchým prostředkem, jak provokovat dětskou aktivitu, jsou hry a úkoly s různými řešeními. Pokud dítě dokáže řešit úkoly v pohybové hře a vyjadřovat se samostatně pohybem, bude lépe schopné i vlastních řešeních v jiných oblastech.

Sociální rozvoj dětí

Podporovat utváření vztahů dítěte k ostatním či k dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů.

Specifické cíle:

- rozvoj schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem
- posilování prosociálního chování ve vztahu k druhému (v rodině, MŠ, v dětské skupině)
- vytváření prosociálních postojů k druhému (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti)
- rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností
- ochrana osobního soukromí a bezpečí ve vztazích a druhými dětmi a dospělými

Tyto kompetence získává dítě v praktickém každodenním soužití – velmi důležitá je rovnost a otevřenost vzájemných vztahů a komunikace. Tyto cíle jsou stále formovány chováním dospělých k dětem, řešením konkrétních situací, povídáním si, vysvětlováním, snahou vžít se do chování druhých a dojít ke správným rozhodnutím.

Z hlediska tělovýchovných a pohybových aktivit jako prostředku sociálního rozvoje dětí je vhodné volit hry a vytvářet situace pro vnímání a respektování druhých, dodržování pravidel ve hře nebo při pohybu v prostoru. Tyto situace jsou modelovými situacemi pro život.

Patří sem dohoda o pravidlech každodenních her uvnitř i venku, jaké pomůcky je možné kdy volně používat, zda je ohraničen prostor pro hry, pravidla pohybu po prolézačkách a náradích – odstup od jiného dítěte, nepředbíhat, nestrkat se ...

Oblast sociokulturní

Uvést děti do společenství ostatních lidí, do života v lidské společnosti i do světa kultura a umění, pomoci jim osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje, přijmout základní všeobecně uznávané společenské, morální a estetické hodnoty a podílet se na utváření společenské pohody.

Specifické cíle :

- rozvoj základních kulturně-společenských postojů, návyků a dovedností dítěte
- vytvoření povědomí o mezilidských a morálních hodnotách
- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí, přizpůsobit se, spolupracovat, podílet se, náležet ke společenství (ve třídě, rodině, k ostatním dětem..), vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané
- rozvoj kulturně-estetických dovedností (slovesných, výtvarných, pohybových, hudebních a dramatických), produktivních i receptivních
- vytvoření základů estetického vztahu ke světu, k životu, ke kultuře a umění

Tato oblast musí navazovat na oblast **sociálního rozvoje dětí** kde je těžištěm vytváření vztahů mezi jednotlivými dětmi, což v praxi nejde oddělit od spolupráce ve skupině. Také zde pohybové činnosti nabízejí spolupráci s kamarádem i spolupráce ve skupině ve vzájemném propojení, ale i v soupeření. Zařazovat budeme hry, kde záleží pouze na činnosti a výkonu jednotlivce (honičky) i hry, kde jedinec přispívá k výsledku skupiny, a to více či méně zjevně. Volit budeme takové činnosti a hry, kde nebude individuální výkon tak zřetelný, aby se děti bez stresu účastnily činnosti skupiny. Bude vnímán výsledek celé skupiny. Podpoříme tak její soudržnost, prožívání společného úspěchu, či neúspěchu, hru fér a další morální hodnoty a pravidla. Budeme nabízet zásadně činnosti a situace, kdy bude každý individuální výkon vnímán jako pozitivní přínos pro skupinu.

Prostřednictvím tělovýchovných, pohybových a sportovních činností, spolu se získáváním dovedností a poznatků, se rozvíjí **estetických hodnot a dovedností**. Vnímání těla a kultivace vlastního pohybu je prostředkem estetické výchovy. Formování pěkného držení těla a uvědomělých řízených pohybů je estetickým prožitkem i poznatkem.

Výrazným prostředkem je spojení pohybu s hudbou. Pracovat budeme v rytmu říkadla i hudby. Děti se však nebudou nutit do jednotného, organizovaného a řízeného pohybu.

Environmentální rozvoj

Cílem je založit u dítěte základní povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy a vytvářet

tak základ pro otevřený a odpovědný postoj k životnímu prostředí.

Specifické cíle:

vytváření vztahu k místu a prostředí, ve kterém děti žijí
osvojování si jednoduchých poznatků o světě a životě, užitečných pro vytváření elementárního povědomí o přírodním, kulturním a technickém prostředí, o jeho rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách
pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit
rozvoj schopností přizpůsobovat se přirozenému vývoji a běžným změnám,
rozvoj schopnosti vážit si života ve všech jeho formách
vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem
osvojení dovedností potřebných k jednoduché péči o okolí a k spoluvytváření zdravého bezpečného prostředí
rozvoj pocitu sounáležitosti s živou a neživou přírodou lidmi, celou planetou Zemí

Tělovýchovné a pohybové aktivity jsou součástí života, a proto se uplatňují i v této vzdělávací oblasti života. **Dítě si vytváří vztah k určitému místu, obci, kraji svými prožitky. Pocit sounáležitosti podpoříme výlety, návštěvami památných míst, míst s kulturními artefakty, míst s pověstí. Pohybové činnosti a hry spojíme s výlety, návštěvami a kulturně-historickými poznatky.**

Na výletech do přírody se budou děti seznamovat s rostlinami, stromy, životem zvířat, ale budou tam hrát i pohybové hry, protože k jejich věku patří. Pouze pochody k cíli děti neuspokojí, přinesou jen únavu. Budeme využívat pohybových her k motivaci dětí při cestě k cíli (stopovanou, závody k dohledným cílům, indiánský běh..). Děti se budou učit správně se chovat v přírodě, péči o přírodu a zdravé prostředí, ale i dívat se na mapu, orientovat se, tábořit. **Pomocí pohybových činností se tak děti budou přizpůsobovat vývoji prostředí v ročních obdobích, zejména spojením s výlety a pobyty v přírodě.**

Spolu s dětmi prožíváme i celosvětové události – olympijské soutěže, povedeme s dětmi rozhovory o jejich významu, a také si vyzkoušíme své sportovní výkony v malé olympiádě.

Příklady pohybových činností, her a tělovýchovné jednotky ve vztahu k tématu projektu :

Organizace práce a metody řízení

p) individuál nebo skupina

Program MŠ umožňuje dětem hrát si samostatně a neúčastnit se společných her, pokud nechtějí. Kombinace řízení individuálního, skupinového i hromadného je velmi pozitivní a každá tato forma má v předškolním vzdělávání své místo. Některé speciální problémy či potřeby jednotlivých dětí např. v oblasti výslovnosti nebo držení těla. To lze vyrovnávat individuálně ve stimulačním programu. Takovému dítěti se věnujeme individuálně v některých chvílích programu, kdy nenarušíme společné hry.

q) **spontánní skupiny a spontánní hry**

V oblasti předškolní výchovy a vzdělávání naše zařízení zajistí dětem optimální podmínky pro spontánní aktivity dětí se širokým výběrem pohybových dovedností, a to zabezpečením dostatečného prostoru, času a podnětů, které zabezpečí potřebný motorický a fyziologický vývoj dítěte. Tyto aktivity budeme podněcovat a ovlivňovat nabízením pomůcek, také je řídit a organizovat, poskytovat dětem zpětnou informaci a dopomoc. Učitelka sleduje, jakým způsobem je děti provádějí, zda dodržují domluvená pravidla, a pomáhá dětem jejich představy realizovat.

Volbu programu a činností v naší mateřské škole nejvíce ovlivňuje počet dětí, složení skupiny a prostor k využití. Mezi dětmi dnes již **neexistují původní neformální skupiny**, v nichž při hrách venku docházelo k předávání zkušeností spontánně, děti byly také více samostatné. V naší MŠ se o vytváření takových skupin snažíme, proto je důležité, aby si zde děti hrály podle svých pravidel a představ, kdy se učí jeden od druhého. **Spontánní hry ale neznamenají neusměrněnou volnost.** Aktivita vychází od dětí, ale učitelkou je ovlivněna již v počátku stanovením základních pravidel, poskytnutím prostoru a času, ale také podpořením rozvoje a aktivit dětí.

Možnost **docházet do velkých tělocvičen základní školy** je pro náš sportovní program velice důležitá. Děti jsou ve velké tělocvičně zprvu zaraženy neobvykle rozsáhlým prostorem, ale záhy se zorientují a prostor prozkoumávají. Činnosti se stávají pestřejšími, jsou intenzivní a dynamické. Malá prostor v mateřské škole toto dětem nedovoluje. Děti v jejich pohybu ve velké tělocvičně neomezujeme a tak může být dlouhodobá velmi vysoká intenzita jejich aktivity (mezi 150 – 180 tepů/min.) Děti musíme naučit, že se mohou volně pohybovat i velmi intenzivně, ovšem při zachování základních, předem domluvených pravidel, vyplývajících z bezpečnostních důvodů a respektování druhých.

Dětem nabízíme i netradiční, podnětné pomůcky, které rozšiřují způsoby pohybu a učení se novým dovednostem, učí děti předvídat, jak se pomůcka bude pohybovat a také jak na ni reagovat. Rozličné materiály a pomůcky provokují děti ke zkoumání možností jejich využití, k řešení různých nápadů, vymýšlení nových her a ke spolupráci s ostatními. Některé pomůcky jsou vhodné k individuálnímu využití, další pro spolupráci ve dvojici, v malé či větší skupině. I zde je jejich výběr a nabídka v rukou učitelky, které s pomocí do značné míry ovlivňuje hru, činnosti i spolupráci.

Pozn.: mezi staršími dětmi a mládeží jsou nyní v oblibě tzv. „advanture activities“ (dobrodružné aktivity), které v sobě kromě pohybu skrývají **psychickou náročnost** – odpovědnost za své konání i za bezpečnost druhého, zvládnutí emočně náročnějších situací a jejich řešení. Např. lezení po umělých horolezeckých stěnách, pohyb na lanových drahách se vzájemným jištěním. Cílem je pěstování samostatnosti, odpovědnosti, sebedůvěry a dobrých vztahů k ostatním. **Ty mají své počátky právě v předškolním věku a mnoha našim dětem chybí.**

r) **ovlivňování prostoru a pomůcky pro spontánní hry**

Poskytnutím prostoru a pomůcek vytváří učitelka podmínky k různým činnostem. Tyto podmínky může plánovitě a záměrně měnit v souvislosti s pozorováním dětí, jejich pokroků a znalostí jejich problémů. Větším prostorem a jeho členitostí se umožňuje intenzivnější pohyb a tím i zvyšování zdatnosti. Nabídkou pomůcek mění náročnost pohybových dovedností – zde je důležitá role učitelky, skrytá v nabídce.

s) **řízené pohybové činnosti a hry**

Řízené celky mají mnoho podob a různou délku podle funkce a cíle. Vycházejí z předem připraveného plánu nebo ze situace či spontánní potřeby dětí.

Pohybové chvílky mají různé funkce :

- t) kompenzační neboli vyrovnávací kdy dětem poskytuje krátký odpočinek od statické polohy,
- u) regenerační či relaxační pomáhá od psychické zátěže, má být veselá, nevyžaduje přesné pohyby (protažení, skoky, využití říkadel a písniček)
- v) přípravná pohybová chvílka : směruje pozornost dětí a připravuje na nějakou další činnost (rozcvičení prstů a zápěstí před výtvarnými činnostmi)
- w) krátká pohybová chvílka pomůže při čekání na autobus, na vstup do šatny bazénu apod.
- x) v rámci projektu sdružuje děti do zájmové skupiny a pomůže prohlubovat určité poznatky, probudí zájem, působí jako předěl mezi činnostmi
- y) zaměření na zdravotní působení

Delší pohybový celek , např. v rámci určitého tématu, může spojit hru a motivované protažení nebo cvičení s hudbou. Nabízíme pomůcky a náčiní i nářadí.

Tělovýchovná jednotka – klasická stavba je dána jak fyziologickými, tak psychologickými požadavky. Je potřebné dodržet následující postup:

1.část : hra v úvodu – jednoduchá, známá, zahřeje svaly, vtáhne děti do hry a do společné řízené činnosti.

2. část : několik cviků na protažení orientuje děti na uvědomělé řízení a ovládání svého těla a připravit na další cvičení.

3.část : nabídka činností, i nových, využití pomůcek, náčiní a nářadí. Nabízíme různé pomůcky a překážky, možnost vybírat si úkoly, zkoušet to, k čemu výkonnostně dospěly. Nevyžadovat, aby všichni cvičili totéž. Důležitá je zde podpora od pedagoga, psychická i fyzická – z hlediska řízení pohybu. Často jde o překonání strachu, obavy z neúspěchu apod.

4.část : opět hra, emocionálně pozitivní, motivující, dynamickou a znovu spojující děti do kolektivu. Dítě se uvolňuje psychicky a zde má být nejvyšší intenzita tělesné zátěže.

5.část : uvolnit, protřepat končetiny, odpočinek s hubou. Řídit se tělesnou a psychickou únavou dětí.

z) řízené činnosti, individualizace a přiměřenost

při nabídce činnosti s náčiním a při cvičení na nářadí respektujeme individuální úroveň – tedy umožňujeme dětem provádět různé činnosti a různá provedení – **každé dítě zkouší to, na co se právě cítí a k čemu se odhodlalo**. Role pedagoga je : vytvářet podmínky , postavit dráhu, nabídnout pomůcky, dodat sebedůvěru, povzbuzovat a posilovat děti s obavami. Nářadí a náčiní **zůstane dětem k dispozici pro volnou hru**.

aa) projevy únavy

s individualizací a osobnostní orientací souvisí i schopnost rozpoznat únavu dítěte. Znamená to dobře znát a umět pozorovat děti, reagovat na jejich únavu a potřebu změny včas. Při pohybových činnostech však bývá často za přetěžování považována **normální fyziologická reakce organismu – fyzické zatížení se projevuje rychlým**

a prohloubeným dýcháním ústy, zčervenáním obličeje, pocením. Tyto projevy jsou běžně spojené s pohybovou aktivitou a neznamenaají žádné přetížení, tudíž ani potřebu aktivitu přerušit. **Větší fyzická únava, až přetížení, se projevuje zblednutím a ztrátou koordinace.** Dítě začne např. zakopávat, pletou se mu nohy... Spíše je potřeba odhadnout únavu při sedavé a soustředěné práci, tedy únava psychická a únava z klasické klidové polohy. Únava se projeví i při nevhodně zvolené činnosti, která se mnohokrát opakuje. Odmítavou reakci vyvolá i příliš lehký nebo příliš těžký úkol. Projeví se neklid nebo útlum. **Děti nezlobí, jen jsme pro ně nedokázali najít odpovídající nabídku činností.**