

# Zdravotní tělesná výchova

Jde to i jinak



?

# Myšlenková mapa



## **Tematická část: Moje hravé ruce**

Děti ukážou své ruce, znají je, ale my se je pokusíme lépe popsat a uvědomit si, co s nimi všechno dokážeme, to je náš konkrétní cíl.

### **Činnosti k tématu:**

- ✿ počítání prstů a jejich pojmenovávání (říkanka)
- ✿ otiskování rukou (ruce namočíme do barvy a otiskujeme je na papír)
- ✿ hraní stínového divadla (přes světlo baterky vytváříme z prstů na zed' obrazce)
- ✿ procvičování smyslů – hmatová cvičení (Kimovy hry)
- ✿ využívání funkce rukou (rukama ovládáme míč a jiné pomůcky, natáčíme stužku na prst, máváme stužkou, cvrnkáme kuličky...)

### **Hry:**

- ✿ kuličky
- ✿ ruce na ruce
- ✿ pavoučí cesta

### **Pomůcky:**

- ✿ drobné předměty a hračky
- ✿ papíry
- ✿ psací a výtvarné potřeby

## Tematická část: Ruce a paže

Paže pomáhají rukám daleko dosáhnout. Mají sílu, švih.

### Činnosti k tématu:

- ✿ cvičení s pažemi do různých stran (kam nejvýše dosáhneme, naše paže jsou křídla)
- ✿ využívání paží při cvičení (držíme se jimi při lezení po žebříku a prolézačkách)
  - ✿ lezeme po čtyřech – jsou jako další nohy
  - ✿ pomáhají nám udržovat rovnováhu při chůzi po lavičce
  - ✿ pomáhají nám pohybovat předměty, napřáhnout se a házet, chytat...

### Hry:

- ✿ na zvířátka (orel, vrabčák, pes, slon)
- ✿ míčová válka
- ✿ opičí dráha

### Podmínky:

- ✿ míče
- ✿ drátěnky
- ✿ stuhy
- ✿ obruče
- ✿ závoje
- ✿ žebřík
- ✿ lavička
- ✿ prolézačky, lezecké stěny

## Tematická část: Chodidla a nohy

Při pohybu se zaměříme na to, co dokážou nohy, jakou mají sílu, když nás nosí. Co ještě dokážeme pomocí nohou – běhat, skákat, ale i stát na jedné noze. O nohy se musíme starat (nosit dobré boty).

### Činnosti k tématu:

- ✿ popisování částí nohou na obrázku, na vlastním těle, na kamarádovi
- ✿ počítání prstů u nohou – kolik máme všech prstů, prsty pojmenováváme
- ✿ cvičení: stoje, chůze – stojíme a chodíme po špičkách, po patách, jako opičky, houpeme se ze špiček na paty
- ✿ skok, odraz – skáčíme do dálky na pískovišti, do výšky přes gumu
- ✿ rovnováha – stojíme na jedné noze (holubička, váha)
- ✿ manipulace – pomocí nohou ovládáme míč (kopeme, kutálíme)
- ✿ vytváření otisků nohou – děláme stopy v písku, ve sněhu – při pobytu venku hledáme i jiné stopy – pozorujeme stopy zvířat a porovnáváme je s našimi (každý za sebou nechá stopu)

### Hry:

- ✿ chodidla na chodidla (navzájem ve dvojici si pokládáme chodidla na chodidla)
- ✿ skákání panáka
- ✿ opičí dráha
- ✿ kopaná
- ✿ „školka“ přes švihadlo

### Podmínky:

- ✿ dostatečný prostor umožňující různou lokomoci
- ✿ lavička
- ✿ kladina
- ✿ labyrint
- ✿ křídový panák nebo jiné vzorce
- ✿ míče různých velikostí
- ✿ stopy z papíru či fólie
- ✿ švihadla

## Tematická část: Hlava a krk

Hlava je pro každého moc důležitá, musíme ji chránit (helma při sportování).

### Činnosti:

- ✿ pojmenovávání našich smyslů (zrak a oči, nos a čich, sluch a uši...)
- ✿ pojmenovávání toho, co máme na hlavě, na obličeji (vlasy, obočí...)
- ✿ kreslení nebo malování – na co myslíme (pro děti připravíme hlavu z papíru a děti do ní kreslí)
- ✿ kolorování kresby mého kamaráda – snažíme se o portrét hlavy
- ✿ smysly – vidíme, slyšíme, čicháme, máme chuť
  - ✿ vidíme – zkusíme se zavázaným šátkem poznávat předměty, kamarád nás vodí po herně, zkusíme se pohybovat podle jeho hlasu
  - ✿ slyšíme – rozeznáváme zvuky různých předmětů, v přírodě posloucháme hlasy ptáků
  - ✿ máme chuť – vyzkoušíme si, jaké máme chutě (sůl, cukr, citrón...)

### Hry:

- ✿ Na barvy
- ✿ Čáp ztratil čepičku
- ✿ Jízda tmou
- ✿ Na slepou bábu

### Podmínky:

- ✿ rytmické nástroje
- ✿ různobarevné pomůcky

## **Tematická část: Trup – hrudník, břicho a záda**

Hrudník je jako koš. Chrání srdce a plíce. V břichu se někdy dějí různé věci – kručí, škrundá. Také nás někdy bolí záda. Aby nás nebolela, je třeba držet je zpříma.

### **Činnosti k tématu:**

- ✿ besedování a prohlížení obrázků lidského těla
- ✿ zdokonalování správného držení těla (stojíme vzpřímeně – dle pokynů se snažíme dobře stát; provádíme test správného držení těla)
- ✿ cvičení – tělo se dokáže různě hýbat a ohýbat – předklony, úklony, rotace; plazení jako had, převaly

### **Hry:**

- ✿ Byl jednou jeden domeček

### **Podmínky:**

- ✿ knížky o těle
- ✿ žíněny
- ✿ koberce
- ✿ lavička

## **Tematická část: Jak dýcháme**

Co se děje, když dýcháme. Co je vlastně dýchání. Uvědomíme si, jaký dýcháme vzduch, řekneme si, co nám škodí.

### **Činnosti k tématu:**

- ✿ dýchání – zkoušíme dýchat do břicha, ruce na břicho, ruce na hrudník...
- ✿ uvědomujeme si vlastní dýchání
- ✿ foukání brčkem do kelímku s vodou – tímto způsobem můžeme i rytmizovat písničky
- ✿ výtvarné čarování – rozfoukáváme na čtvrtce barevné mokré skvrny
- ✿ objevování – po cvičení sledujeme náš dech – je rychlejší a intenzivnější

### **Hry:**

- ✿ Mašinka (prof. Žilka – Veselé pískání, zdravé dýchání)

### **Podmínky:**

- ✿ píšťalky a brčka
- ✿ knížky a obrázky o těle
- ✿ prostor pro pohyb



## **Tematická část: Moje srdce**

Jak vypadá srdce, jaký má význam, jakou funkci. Kde ho máme. Pohybujeme se, abychom srdce posilovali a nebyli jsme nemocní. Jak může srdce vypadat? Srdce jako symbol lásky.

### **Činnosti k tématu:**

- ✿ sledování, jak srdce tepe – hledáme tep na zápěstí nebo na hrudníku a vnímáme, co se děje, použijeme k tomu fonendoskop
- ✿ improvizace – zkusíme vybubnovat, jak ůká srdce – vytleskáváme
- ✿ sledování činnosti srdce po aktivní činnosti (srdce pracuje rychleji), nebo naopak po spaní, kdy je frekvence pomalejší
- ✿ tvoření a fantazie – „srdce“ ve všech podobách a různými technikami (modelujeme, kreslíme, malujeme, frotážujeme)
- ✿ jazykové vyjádření – říkáme si básničky a hledáme, kde se objevuje slovo srdce apod.

### **Hry:**

- ✿ honičky
- ✿ hry na zvířátka
- ✿ hudebně pohybové činnosti
- ✿ lavinová honička

### **Podmínky:**

- ✿ knihy a obrázky o těle
- ✿ prostor k pohybu
- ✿ pomůcky k výtvarným činnostem

## **Tematická část: Zním první pomoc**

Když se děti seznamují se svým tělem, je vždy na místě říci si něco málo o tom, jak poskytnout první pomoc. Děti mohou být seznámeny např. s tím, jak ošetřit drobné škrábnutí, píchnutí od vosy apod.

### **Činnosti:**

- ✿ obvazování panenek a plyšového medvídka, poté i kamaráda

### **Hry:**

- ✿ honička se zachraňováním
- ✿ námětové hry – Na doktora

### **Podmínky:**

- ✿ lékárnička na viditelném místě
- ✿ některé pomůcky volně pro hru Na doktora (obvazy, náplasti)

## **Tematická část: Jak svoje tělo chráníme**

Už známe své tělo a také víme, co je to bolest. Umíme si říct, kde nás bolí. Ale své tělo si musíme i chránit.

### **Činnosti k tématu:**

- ✿ besedování o ochraně před úrazy – jaké pomůcky nás chrání (přilba na kolo, na lyže, brusle; chrániče na kolena, lokty...)
- ✿ vyprávění příběhu o chlapci, který se zranil (je třeba se také naučit dobře plavat, lyžovat, bruslit, abychom se úrazů vyvarovali)
- ✿ vytváření pravidel – upozorňujeme děti na zabezpečení žíněnkami při některých činnostech, na možnost úrazu při nesprávném provedení pohybu, např. při kotoulu se děti nesmí stavět na hlavu
- ✿ seznamování s ochranou před nemocemi – otužujeme se, jíme vitaminy (seznamování pomocí básniček a říkanek)

### **Hry:**

- ✿ hry s říkadly
- ✿ Zpátky na svá místa

### **Podmínky:**

- ✿ vysvětlení a společná dohoda o pravidlech při pobytu v mateřské škole
- ✿ využívání podmínek a pomůcek – náradí a náčiní
- ✿ důsledné dodržování stanovených pravidel

## **Tematická část: Relaxuji a odpočívám**

Ke každé pohybové aktivitě patří i uvolnění a relaxace, tzn. že v průběhu celé realizace tematického celku a po každém cvičení poskytujeme dětem příležitost, jak si po běhání, hraní a „řádění“ mohou odpočinout, aby nabraly sílu. Svaly umíme zpevnit, ale také se je musíme naučit uvolnit, aby si odpočinuly.

### **Činnosti:**

- ✿ vytřepávání nohou, paží
- ✿ střídání napětí a uvolnění jednotlivých částí těla – zatneme pěst a pak ruku i paži uvolníme
- ✿ jógová cvičení – zařazujeme prvky jógy s cílem uvědomit si části těla a soustředit se
- ✿ relaxování – ležíme a představujeme si, jak nás hřeje sluníčko

### **Hry:**

- ✿ Rampouch taje
- ✿ Květina roste a vadne

### **Podmínky:**

- ✿ koberec
- ✿ žíněnky
- ✿ klidné prostředí
- ✿ hudba

## **Tematická část: Jsme zdatné, silné, zdravé**

### **Hry:**

- ✿ „Veverky a kuny“ proti paní učitelce
- ✿ běh k cíli
- ✿ překážková dráha
- ✿ výlet s úkoly

### **Podmínky:**

- ✿ dostatečný prostor k pohybu uvnitř i venku s různým vybavením

## **Tematická část: Trénuji rovnováhu**

Když si nedáme pozor, můžeme upadnout, země nás přitahuje, a stejně přitahuje i všechny předměty. Zkoušíme, co všechno naše tělo dokáže. Musí umět zdolat i nerovný terén, přejít přes překážku aj.

### **Činnosti k tématu:**

- ✿ přecházení – po laně, po zemi, po lavičce...
- ✿ zdokonalování rovnováhy těla v různých polohách – na jedné noze, na špičkách, oporem jednou rukou a jedním chodidlem...
- ✿ využívání pomůcek – udržíme se na balančních pomůčkách (balanční plochy, „kameny“, šlapadla...)
- ✿ balancování i jiných předmětů – snažíme se udržet kouzelnickou hůlku na dlani, papírovou kouli nebo drátěnku na hlavě...

### **Hry:**

- ✿ Na žraloka
- ✿ Čáry, máry

### **Podmínky:**

- ✿ balanční plochy
- ✿ gymbally
- ✿ overbally
- ✿ šlapadla

## **Tematická část: Hýbu celým tělem**

### **Hry:**

- ✿ Na zvířátka
- ✿ Na dopravní prostředky
- ✿ Kuba řekl
- ✿ Honzo, vstávej

### **Podmínky:**

- ✿ prostor
- ✿ nářadí a náčiní k pohybu: lavička, kladina, žebřík, švédská bedna
- ✿ strachový tunel
- ✿ trampolína
- ✿ hrazdy
  
- ✿ provazové žebříky
- ✿ houpačky
- ✿ lezecké stěny

## **Tematická část: Celé moje tělo**

Tato část se může samozřejmě realizovat jako první, kdy se děti s pomocí obrázků seznamují se svým tělem.

### **Činnosti k tématu:**

- ✿ prohlížení encyklopedií, obrázků, plakátů
- ✿ sledování se v zrcadle – kde co máme, už umíme části těla pojmenovat
- ✿ obkreslování celé postavy kamaráda na velký balicí papír – postupně vzájemně obkreslujeme všechny ve skupině a poměřujeme, kdo je větší, menší apod.
- ✿ pohybování se v různém terénu – opičí dráha, pohyb v lese (klády, pařezy, kopečky...)

### **Hry:**

- ✿ Hlava, ramena, kolena, palce
- ✿ Jak se znám
- ✿ Ukažte mi
- ✿ Slepte se

### **Podmínky:**

- ✿ knihy a obrázky
- ✿ prostor k pohybu
- ✿ nářadí a náčiní
- ✿ pomůcky



## **Popis jmenovaných her**

### **Kuličky**

Klasicky – je vyhlouben důlek, kuličky se vyhazují od čáry a pak se docvrnkávají do důlku. Kdo docvrnkne poslední, bere všechny. Hru lze upravit tak, že každý bere tu kuličku, kterou cvrnkne do důlku.

Obměna: cvrknat kuličky mezi dvěma čarami – od první čáry za druhou nebo co nejbližší k druhé čáře (vhodné pro práci s větší skupinou, děti nečekají, až na ně přijde řada, a mohou hrát současně vedle sebe).

### **Ruce na ruce**

Obkreslování rukou – pravé i levé – na papíry (nebo je máme připravené vystříhané), každé dítě má „své ruce“. Zavře oči, promíchá je, pak oči otevře a snaží se položit své ruce správně na nákresy.

Obměna: Nákresy před dítětem – kam patří který prst? Kam patří palce? Prsteníčky?

Obměna: Všechny nákresy se promíchají, děti chodí v prostoru a na signál se snaží položit ruce na správné nákresy.

### **Pavoučí cesta**

V prostoru, třeba i na zahradě, se klikatě mezi stromy natáhne slabý provázek. V cestě nesmí být překážky ani větve ve výšce hlavy. Dítě se zavázanýma očima se drží prsty provázku a provázek jej vede ke konci.

### **Na zvířátka**

Napodobivá hra, kdy děti napodobují pohyby zvířat. Je vhodné ji doplnit hudbou (hrou na klavír, rytmem...).

### **Míčová válka**

Vhodnější s papírovými koulemi nebo drátěnkami. Prostor je rozdělen na dvě poloviny a každé družstvo dětí je v jedné z nich. Mají stejný počet papírových koulí nebo drátěnek. Na signál se snaží všechny přeházet na pole „soupeřů“. Další signál hru ukončí a my zjistíme, kdo byl úspěšnější, kdo má „více čisto“.

### **Chodidla na chodidla**

Stejně variace jako ruce na ruce – rozeznávání pravého a levého chodidla, postavit si cestičku...

### **Na barvy**

Děti se volně pohybují v prostoru, třeba s hudbou. Na signál, zmlknutí hudby, učitelka nebo vybrané dítě řekne barvu a všichni ji musí najít a dotýkat se jí.

### **Čáp ztratil čepičku**

Jakou měla barvičku? Měla barvu barvičku... Děti se musí v prostoru dotýkat zadané barvy.

### **Jízda tmou**

Ve dvojici, trojici či čtveřici se děti zařadí za sebou a drží se prvního v pase nebo za ramena jako mašinka. Jen první dítě vidí, ostatní mají zavázané oči. Mašinka veze vagonky tmou v prostoru, případně přes drobné nerovnosti.

### **Na slepou bábu**

Děti v kruhu. Uprostřed jedno dítě se zavázanýma očima. Děti z obvodu kruhu přecházejí přes kruh, případně na sebe upozorňují hlasem. Slepá bába se je snaží chytit, dotknout se jich, pak si role vymění.

### **Byl jednou jeden domeček**

Podle říkadla se provádějí změny poloh:

Byl jednou jeden domeček	klek, ruce spojit nad hlavou jako stříšku
V tom domečku stoleček	vzpor klečmo, záda rovná jako stůl
Na stolečku mistička	záda se prohnu, hlavu vytáhnout z ramen
V té mističce vodička	leh na břicho – vzpažit – rovná hladina
V té vodičce rybička	mírný záklon a mírně zapažit, pohybovat pažemi jako ploutvemi
Spolkla nám ji kočička	vzpor klečmo a vyhrbený kočičí hřbet
Je tlustá jako kulička	schoulit se do klubíčka

### **Mašinka (podle Žilky)**

Leh na zádech s pokrčenýma nohama. Jedna ruka pod hlavou, druhá na bříšku sleduje dýchání do bříška. S výdechem se přitáhne jedno koleno k bříšku, pak druhé, střídavě, obě... („přitahujeme vagonky“).

### **Lavinová honička**

Koho honič chytí, přidá se k němu, chytí se za ruce a honí spolu, chytí dalšího a dalšího, až nikdo nezbude.

### **Hlava, ramena, kolena, palce**

S textem se dotýkáme jmenovaných částí těla a tempo postupně zrychlujeme.

Hlava, ramena, kolena, palce,  
kolena, palce, kolena, palce,  
hlava, ramena, kolena, palce,  
oči, uši, pusa, nos.

### **Jak se znám**

Učitelka (dítě) se ptá dětí: Kdo ví, kde má hlavu – chytí se za ni. Kde máte kolena? Kde máte paty...

### **Ukažte mi**

Učitelka (dítě) říká dětem: Ukažte mi dlaně, ukažte mi záda, ukažte mi chodidla, ukažte mi břívka. Děti otáčejí části těla směrem k učitelce.

### **Slepte se**

Děti jsou ve dvojicích. Učitelka (dítě) říká dětem: Slepte si spolu dlaně, záda, koleno a břívko...

---

### **Kuba řekl**

Vyvolávač (učitelka či dítě) říká: Kuba řekl sed, Kuba řekl stoj, leh... Děti mají plnit pouze to, co řekl Kuba, kdo se splete, dá fant nebo splní úkol... Neměl by být vyřazen.

### **Honzo, vstávej**

Vyvolávač stojí na opačné straně prostoru a říká Honzo, vstávej. Děti se ptají: Kolik je hodin? Vyvolávač určí počet a způsob kroků vpřed nebo i vzad: Pět vrabčích, dva sloní, hodinky utíkaly pozpátku... Cílem je překročit cílovou čáru.

### **Na žraloka**

V prostoru jsou lavičky, kladina nebo balanční plochy. Je zvolen jeden nebo více žraloků (paní učitelka). Děti se pohybují v prostoru, na znamení vyběhne žralok a děti se snaží zachránit na vyvýšených plochách. Podle věku je možné střídat role.

### **Čáry, máry**

Kouzelník zaklíná děti do různých soch, které stojí v obtížných pozicích: na jedné noze, na špičkách, dotýkají se jen jednou rukou a jednou nohou...

### **Veverky a kuny**

Díl švédské bedny, krabice nebo jen čára vymezující prostor hnízda, ve kterém je paní učitelka. Děti se snaží vhadzovat nebo nosit „oříšky“ – drátěnky, papírové koule, míčky... do hnízda a „kuna“ je vyhazuje ven.

### **Zpátky na svá místa**

Děti stojí v nějakém útvaru – v řadě, kruhu, ve dvojicích aj. (po dobu hry platí jeden útvar). Když hraje hudba (nebo na signál), mohou se děti volně pohybovat. Když hudba zmlkne, děti se rychle vracejí na svá místa do útvaru.

### **Honička se zachraňováním**

Honička, kdy je určen jeden (i více – podle prostoru a počtu dětí) stálý honič. Koho se dotkne, způsobí mu zranění. Raněný se musí zastavit a držet se na místě, kde ho honič zranil. Kterékoli z dětí jej může zachránit, když si „zranění“ všimne, pohladí jej na zraněném místě.

# I tak je možné :-D

- Děkuji za pozornost