



TĚLOCVIK

Hra obsahuje: 60 kvízových karet

Proč je důležité se hýbat?

Pohyb je pro děti stejně důležitý jako hraní, smích a objevování světa. Když se hýbeme, naše tělo sílí, roste a učí se novým věcem. Díky pohybu máme silnější svaly, pevnější kosti a zdravější srdce. Pohyb nám také pomáhá lépe se soustředit, rozvíjet mozek, mít dobrou náladu a večer lépe usínat. Malé děti by se měly aktivně hýbat tři hodiny denně.

Když si hrajeme s pohybem, učíme se ovládat své tělo, držet rovnováhu, spolupracovat s kamarády a překonávat malé výzvy. Zejména u malých dětí nejde o to být nejlepší. Důležité je mít radost z pohybu a zkusit nové věci.

Aby byl pohyb bezpečný a příjemný, má svá pravidla:

- Cvičíme na bezpečném a prostorném místě, kde o nic nezakopneme nebo se nebouchneme.
- Posloucháme dospělého a pravidla hry.
- Neposmíváme se ostatním – každý umí něco jiného.
- Když nás něco bolí, řekneme to.
- Začínáme lehce a postupně přidáváme.

*Chytré kvízy – Tělocvik vám přináší 60 karet s pohybovými aktivitami, rozdělenými na pět kategorií. Každé cvičení by mělo začít **ROZCVIČKOU**. Karty **ROVNOVÁHY, SILOVÝCH CVIKŮ** a **KOORDINACE** obsahují cviky zaměřené na individuální rozvoj jednotlivce v dané oblasti. A karty **POHYBOVÉ HRY** nabízí přehled mnoha aktivit určených menším i větším kolektivům dětí.*

Rozcvička

Rozcvička připravuje tělo na zátěž. Postupně zahřívá svaly, rozhýbává klouby a aktivuje dýchání. Pomáhá předcházet zranění a zlepšuje následný výkon.

Při rozcvičce pomalu protahujeme celé tělo, postupně od hlavy až k nohám.

Rozcvička u dětí by měla trvat okolo 5 minut a měla by je naladit na další aktivitu.

Rovnováha

Cviky zaměřené na rovnováhu rozvíjejí stabilitu, držení těla a schopnost ovládat pohyb. Rovnováha je důležitá při běhání, skákání i běžné chůzi. Pomáhá nám nepadat a lépe reagovat na změny pohybu. V předškolním věku se rovnováha intenzivně vyvíjí a její podpora je velmi důležitá.

Tyto aktivity posilují hluboké stabilizační svaly, podporují soustředění a učí děti trpělivosti.

Příkladem jsou stoj na jedné noze (čáp), holubička nebo jednoduché přípravné varianty stojky s oporou. Důležité je zajistit bezpečný prostor a případnou pomoc dospělého.

Silové cviky

Cílem aktivit je budovat základní sílu přirozenou a bezpečnou formou.

Dřepy posílí nohy, kliky ruce a ramena, sklapovačky břicho. Díky silnějším svalům se nám lépe běhá, skáče i leze.

Silové aktivity posilují svaly celého těla a podporují správné držení těla. U malých dětí pracujeme výhradně s vahou vlastního těla. Nejde o to udělat co nejvíc opakování, ale cvičit pomalu a správně. Síla se buduje postupně – každý malý pokrok se počítá.

Důraz klademe na správné provedení, menší počet opakování a přiměřenou zátěž bez přetížení.

Koordinace

Koordinace znamená schopnost sladit pohyby různých částí rukou, nohou a celého těla dohromady. Tyto cviky podporují obratnost, rychlé reakce i představivost. U dětí okolo 5 let je rozvoj koordinace klíčový pro další zdravý vývoj.

Na kartách tréninku koordinace najdete různé cviky navržené tak, aby bylo zapojeno celé tělo. Díky připodobnění cviků ke zvířátkům je cvičení zábavné a přirozeně motivující.

Pohybové hry

Pohyb ve skupině učí děti spolupracovat, domlouvat se, dodržovat pravidla, zvládat emoce a brát ohled na ostatní. Společné hry rozvíjejí nejen tělo, ale i kamarádství.

Někdy vyhraje, někdy ne. Ale důležité je hrát fér a mít radost z pohybu.

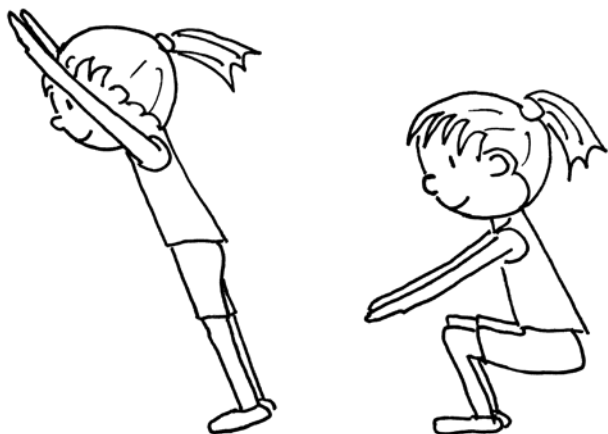
Aktivity popsané na kartách Pohybové hry nabízí pestrou škálu nápadů, tradičních i méně obvyklých, které ocení nejen rodiče, ale i učitelé či vedoucí volnočasových kroužků.

K některým z nich budete potřebovat pomůcky, připravte si vše předem, včetně místa, kde bude hra probíhat. Pohybové hry mohou být soutěžní i nesoutěžní. Náměty na závody jsou označené kostkovanou vlaječkou. Zejména u mladších dětí je vhodné klást důraz na společný zážitek spíše než na výkon.

Pravidla jasně vysvětlete před začátkem hry, popište začátek, průběh a konec hry. Před vlastní aktivitou si udělejte časový odhad, jak dlouho vám bude hra trvat. Nezapomeňte po ukončení hry vše vyhodnotit, shrnout a děti pochválit.

U všech cviků dbejte na to, aby děti nikdy nezůstávaly bez dozoru dospělého. Respektujte jejich obavy, povzbuzujte a motivujte je tak, aby si našly k pohybu a sportu kladný vztah, který si ponесou celý život.

Přejeme mnoho společných zážitků a zábavy u hry!





TELOCVIK

Hra obsahuje: 60 kvízových kariet

Prečo je dôležité hýbať sa?

Pohyb je pre deti rovnako dôležitý ako hranie, smiech a objavovanie sveta. Keď sa hýbeme, naše telo silnie, rastie a učí sa novým veciam. Vďaka pohybu máme silnejšie svaly, pevnejšie kosti a zdravšie srdce. Pohyb nám tiež pomáha lepšie sa sústrediť, rozvíjať mozog, mať dobrú náladu a večer lepšie zaspávať. Malé deti by sa mali aktívne hýbať tri hodiny denne.

Keď sa hráme s pohybom, učíme sa ovládať svoje telo, držať rovnováhu, spolupracovať s kamarátmi a prekonávať malé výzvy. Najmä u malých detí nejde o to byť najlepší. Dôležité je mať radosť z pohybu a skúšať nové veci.

Aby bol pohyb bezpečný a príjemný, má svoje pravidlá:

- Cvičíme na bezpečnom a priestrannom mieste, kde o nič nezakopneme ani sa neudrieme.
- Počúvame dospelého a dodržiavame pravidlá hry.
- Neposmievame sa ostatným – každý vie niečo iné.
- Keď nás niečo bolí, povieme to.
- Začíname zľahka a postupne pridávame.

*Chytré kvízy – Telesná výchova vám prinášajú 60 kariet s pohybovými aktivitami, rozdelenými do piatich kategórií. Každé cvičenie by sa malo začať **ROZCVIČKOU**. Karty **ROVNOVÁHY, SILOVÝCH CVIKOV** a **KOORDINÁCIE** obsahujú cviky zamerané na individuálny rozvoj jednotlivca v danej oblasti. Karty **POHYBOVÉ HRY** ponúkajú prehľad mnohých aktivít určených menším aj väčším kolektívom detí.*

Rozcvička

Rozcvička pripravuje telo na záťaž. Postupne zahrieva svaly, rozhybava kĺby a aktivuje dýchanie. Pomáha predchádzať zraneniam a zlepšuje následný výkon.

Pri rozcvičke pomaly naťahujeme celé telo, postupne od hlavy až k nohám.

Rozcvička u detí by mala trvať okolo 5 minút a mala by ich naladiť na ďalšiu aktivitu.

Rovnováha

Cviky zamerané na rovnováhu rozvíjajú stabilitu, držanie tela a schopnosť ovládať pohyb. Rovnováha je dôležitá pri behaní, skákaní aj bežnej chôdzi. Pomáha nám nepadať a lepšie reagovať na zmeny pohybu. V predškolskom veku sa rovnováha intenzívne vyvíja a jej podpora je veľmi dôležitá.

Tieto aktivity posilňujú hlboké stabilizačné svaly, podporujú sústredenie a učia deti trpezlivosti.

Príkladom sú stoj na jednej nohe (bocian), holubica alebo jednoduché prípravné varianty stojky s oporou. Dôležité je zaistiť bezpečný priestor a prípadnú pomoc dospelého.

Silové cviky

Cieľom aktivít je budovať základnú silu prirodzenou a bezpečnou formou.

Drepy posilnia nohy, kľuky ruky a ramená, sklápačky brucho. Vďaka silnejším svalom sa nám lepšie behá, skáče aj lezie.

Silové aktivity posilňujú svaly celého tela a podporujú správne držanie tela. U malých detí pracujeme výhradne s váhou vlastného tela. Nejde o to urobiť čo najviac opakovaní, ale cvičiť pomaly a správne. Sila sa buduje postupne – každý malý pokrok sa počíta.

Dôraz kladieme na správne prevedenie, menší počet opakovaní a primeranú záťaž bez preťaženia.

Koordinácia

Koordinácia znamená schopnosť zladiť pohyby rôznych častí rúk, nôh a celého tela dohromady. Tieto cviky podporujú obratnosť, rýchle reakcie aj predstavivosť. U detí okolo 5 rokov je rozvoj koordinácie kľúčový pre ďalší zdravý vývoj.

Na kartách tréningu koordinácie nájdete rôzne cviky navrhnuté tak, aby bolo zapojené celé telo. Vďaka pripodobneniu cvikov k zvieratkám je cvičenie zábavné a prirodzene motivujúce.

Pohybové hry

Pohyb v skupine učí deti dodržiavať pravidlá, spolupracovať, dohovárať sa, zvládať emócie a brať ohľad na ostatných. Spoločné hry rozvíjajú nielen telo, ale aj kamarátstva.

Niekedy vyhráme, niekedy nie. Dôležité je však hrať fér a mať radosť z pohybu.

Aktivity opísané na kartách Pohybové hry ponúkajú pestrú škálu nápadov, tradičných aj menej obvyklých, ktoré ocenia

nielen rodičia, ale aj učitelia či vedúci voľnočasových krúžkov. K niektorým z nich budete potrebovať pomôcky. Pripravte si všetko vopred, vrátane miesta, kde bude hra prebiehať. Pohybové hry môžu byť súťažné aj nesúťažné. Námety na preteky sú označené kockovanou vlajkou. Najmä u mladších detí je vhodné klásť dôraz skôr na spoločný zážitok než na výkon.

Pravidlá jasne vysvetlite pred začiatkom hry, opíšte začiatok, priebeh a koniec hry. Pred samotnou aktivitou si urobte časový odhad, ako dlho vám bude hra trvať. Nezabudnite po ukončení hry všetko vyhodnotiť, zhrnúť a deti pochváliť.

Pri všetkých cvikoch dbajte na to, aby deti nikdy nezostávali bez dozoru dospelého. Rešpektujte ich obavy, povzbudzujte a motivujte ich tak, aby si našli k pohybu a športu kladný vzťah, ktorý si ponosú celý život.

Prajeme veľa spoločných zážitkov a zábavy!

