

# CVIČENÍ VE FORBODY STUDIU

## (cvičení pro mateřské školy)

Doplňkový program, zaměřený na pohybové aktivity zlepšující koordinaci a kondici dětí. Formou hry se děti učí správnému držení těla, posilují a protahují všechny svalové skupiny, rozvíjejí rytmické cítění, pohybovou paměť, pohyblivost i obratnost. Děti se učí respektovat pravidla a pokyny, chovat se mimo školu.

### Záměry vzdělávacího úsilí:

#### **1. oblast biologická - DÍTĚ A JEHO TĚLO**

- zvyšovat fyzickou zdatnost, koordinaci, orientaci v prostoru, správné držení těla

#### **2. oblast psychologická - DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA**

- uvědomovat si samostatnost
- respektovat pokyny a dodržovat pravidla
- odstraňovat pocity strachu z neznámého

#### **3. oblast interpersonální - DÍTĚ A TEN DRUHÝ**

- umět respektovat druhého, pomoci kamarádovi, požádat druhého o pomoc

#### **4. oblast sociálně kulturní - DÍTĚ A SPOLEČNOST**

- seznamovat se s okolím mateřské školy, významnými místy

#### **5. oblast environmentální - DÍTĚ A SVĚT**

- uvědomovat si nebezpečí hrozící při sportu, při cestě do tělocvičny
- uvědomovat si důležitost pohybu pro své zdraví

### Činnosti:

- zdravotní cviky, aerobik, Zumba, Pilates
- pohybové hry
- překážkové dráhy
- cvičení s pomůckami (obruče, medicinbaly, overbaly)