

Se Sokolem do života – únor/březen 2025

V mateřské škole U Skřítku se pravidelně daří realizovat pohybové aktivity pro děti v rámci projektu *Se Sokolem do života*. Letos jsme se mohli zúčastnit s předškolními dětmi doprovodního pohybového workshopu „Cesta kolem světa za 80 minut“, který se konal 30. ledna 2025 v jihlavské sokolovně. Děti si zde zacvičily s maskoty projektu a zároveň se dozvěděly zajímavosti o jednotlivých kontinentech. Jako ocenění si odnesly malý dárek. Pro děti a rodiče jsme realizovali distanční akci „Zapoj mámu, tátu“, který motivoval rodiny k domácímu cvičení během zimních měsíců.

Jak se cvičilo v našich třídách?



Rarášci

Děti ve třídě pravidelně, a hlavně spontánně zařazují pohybové činnosti do denního režimu. Využívají podnětné prostředí centra aktivit „Pohyb“. Při cvičení děti využívají obrázkové karty s pomůckami a načiním, podle kterých si samy sestavují dráhy nebo cviky podle nich napodobují. Centrum pravidelně připravují i uklízejí. Venku se zaměřují na rozvoj lokomočních dovedností – běh, skok, chůze a házení. Společně také navštívily tělocvičnu ZŠ Seifertova, kde si vyzkoušely různé atletické a sportovní činnosti – základy florbalu, házené a vybíjené.

Permoníci

Permoníci se pravidelně věnují pohybovým činnostem, které rozvíjejí hrubou motoriku a obratnost. Pohybové pokroky si zaznamenávají do sokolského deníčku pomocí samolepek zvířecích maskotů. V únoru i v březnu se zaměřily na cvičení s opičkou Haničkou - houpaly se na kruzích, přecházely kladinu, osvojovaly si techniku kotoulu vpřed, přeskakovaly překážky a válely sudy. S veverkou Věruškou propojovaly tradice s pohybem - hry na sněhu, procházky do přírody a učily se novým věcem, které rozvíjely jejich poznání.



Trpaslíci

Děti v této třídě cvičily s maskoty kobyilkou Emilou, opičkou Haničkou, jezečkem Marečkem a veverkou Věruškou, kteří je provázely při rozvoji pohybových dovedností. Seznamovaly se s tělovýchovným náčiním, nejvíce si oblíbily cvičení na lavičce, žebřinách a odrazovém můstku. Při cvičení se učily správně držet tělo a dýchat za pomoci jógy. Společné cvičení bylo doprovázeno písničkami, například z pracovního sešitu „Sportujeme“, přičemž se děti učily koordinovat pohyb do rytmu. Zvířátka děti doprovázejí i při pohybu venku, pomáhají jim poznávat okolí a vedou je k přirozenému pohybu – běh, chůze.

Hastrmánci

Malí Hastrmánci plnily pohybové úkoly kobyilky Emilky ve třídě i na zahradě, kde si vyzkoušely různé pohybové dráhy. Přeskakovaly a skákaly přes překážky, učily se házet míčem. V tělocvičně se věnovaly cvičení s nářadím, jako jsou žebřiny, lavičky a žíněny. Všichni si pohybové činnosti užily a už se těší na další výzvy!

Projekt „Se Sokolem do života“ a s ním spojené činnosti dětem přináší radost z pohybu a pomáhá jim rozvíjet nejen fyzickou zdatnost, ale i týmového ducha a spolupráci. Těšíme se na další sportovní činnosti a hry, které nás čekají!

