



## Koncept práce tělesně výchovného kroužku v jeslích – oddělení Broučci

### Broučci v pohybu

**Cílem** tělesně výchovného kroužku je rozvíjení přirozených pohybových činností jako jsou: chůze, běh, lezení, skok a házení.

Pravidelným cvičením se zvyšuje adaptace a odolnost dětského organismu vůči zátěži, zvyšuje se tělesná zdatnost a otužilost a zabezpečuje se potřebná zdravotní prevence. Účelný pravidelný a správně dávkovaný pohyb podporuje všechny funkce organismu. Je důležitý pro tělesný rozvoj, látkovou výměnu, růst, chuť k jídlu, spánek. Nesporný vliv má na nervový systém vzbuzováním pocitu svěžesti a dobré nálady. Příznivě působí na citový a morální vývoj dítěte a rovněž na vývoj sociálních vztahů. Rozvíjí zejména samostatnost, odvahu, vytrvalost, družnost, zodpovědnost, disciplínu.

Všestranný obsah tělesné výchovy v jeslích směřuje k vytvoření systému základních pohybových dovedností dětí, k dosažení optimální zdatnosti a odolnosti organismu a k získání dětí pro pohybovou aktivitu.

**Obsahem** tělesné výchovy rozumíme úkoly (činnosti), které se uskutečňují specifickými tělovýchovnými prostředky. Patří sem zdravotní cviky, chůze, běh, skok, lezení, začátky akrobatických cvičení, podávání a házení lehkých předmětů, hudebně pohybová výchova, cvičení odvahy, seznamování s vodou, sáňkování.

**Kroužek bude probíhat** v odpoledních hodinách, v době, kdy mají děti volnou hru. Počet dětí není stanoven. Naučené cviky budeme průběžně opakovat zejména při každodenní ranní rozcvičce.

Tělesná výchova bude přizpůsobena ročnímu období, kdy budeme využívat naši zahradu, hernu a tělocvičnu.

**Rodiče** dětí budou informováni o činnostech, které budou probíhat v tomto kroužku a zváni, aby se podívali, co jsme se v tělesné výchově naučili.

Při činnostech v kroužku budeme čerpat z metodické příručky: Tělesná výchova v jeslích, kde autory jsou: Josefína Knorová, Viktória Melegová, MUDr. Stanislav Strnad a jiných příruček.

Já rád chodím, ty rád chodíš,  
po paloučku bos.  
Vezmu mámu, vezmu tátu,  
cvičím pro radost.

Monika Gavronová

