



# Broučci v pohybu



Broučci v pohybu je kroužek tělesné výchovy, pohybu, který je zaměřen na rozvoj jemné a hrubé motoriky, dechová cvičení.

U dětí podporujeme tělesný rozvoj, jeho koordinaci, pohybovou zdatnost a orientaci v prostoru.

Na co se můžou broučci těšit? - Různé pohybové říkanky  
- Pohybové hry  
- Dětská jóga  
- Relaxace  
- Tanečky  
- Jednoduchá gymnastika

Cílem kroužku je, aby si děti užili příjemnou a přátelskou atmosféru, hezky se protáhli, a taky zrelaxovali.

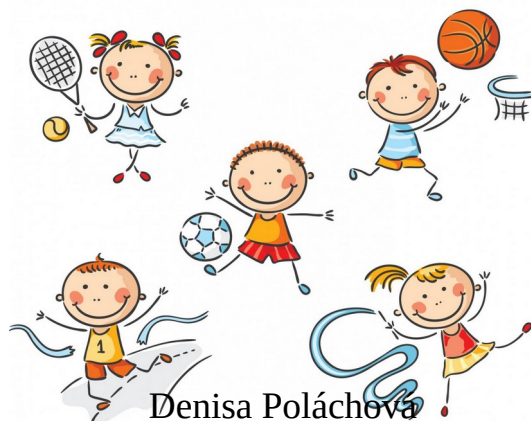
S dětmi budeme využívat různé pomůcky např.: padák, pěnové kostky, různé míče, trampolínu, obruče a mnoho dalšího.

Kroužek broučci v pohybu probíhá jednou týdně v odpoledních hodinách. Fotky budou vystaveny na webových stránkách jeslí.

Na Vaše malé broučky se bude těšit vždy teta Denča.

## ŠAŠEK

Když se tahá za šňůru,  
leze šašek nahoru.  
Rozhazuje rukama,  
vyhazuje nohama.  
Rolničkami zazvoní  
a takhle se ukloní



Denisa Poláková

# TĚLESNÝ KROUŽEK

## BROUČCI V POHYBU

### Náplň:

Náplň kroužku Broučci v pohybu budou činnosti, které děti budou praktikovat samostatně nebo ve skupince.

Druhy cvičení: Tanec, míčové hry, pohybové hry, dětský aerobic, dětská jóga, gymnastika, dechová cvičení.

Pomůcky: padák, prvky z tělocvičny (trampolína, matrace, můstek, kostky..), kruhy, míče, pěnové kostky atd.

### Význam a cíl kroužku:

Cílem kroužku Broučci v pohybu je rozvíjet hrubou a jemnou motoriku, koordinaci těla, vzbudit u dětí radost, aby je kroužek bavil.

Budeme s dětmi také využívat tělocvičnu a v létě zahradu.

Každý měsíc se děti naučí novou pohybovou říkanku.

Příklady činností kroužku: Opičí dráhy, hod míčem do koše, pohybové říkanky, foukání peříček, taneční sestava

Příklady pohybových říkanek: šašek, čerti, padá sníh

Na webových stránkách jsou rodiče každý měsíc informováni o tom, co děti v kroužku dělali.

Denisa Poláchová



# Leden



V lednu se zaměříme na překážkové dráhy a relaxaci.

Naučíme se pohybovou říkanku PADÁ SNÍH.

Padá sníh, padá sníh, pojedeme na saních!  
Pojedeme z kopce dolů, pojedeme za stodolu.  
Padá sníh, padá sníh, pojedeme na saních!



# Únor



V únoru se zaměříme na lehkou gymnastiku.  
Naučíme se pohybovou říkanku šašek.

Když se tahá za šňůru, (ručičkami naznačujeme tahání)  
leze šašek nahoru. ( ručičkami naznačujeme lezení)  
Rozhazuje rukama, (rozpažujeme ručičky do stran)  
vyhazuje nohama. ( před kopáváme nohama před sebe)  
Rolničkami zazvoní, (potřásáme hlavičkou)  
a takhle se ukloní. ( ukloníme se)



# Březen

V březnu se zaměříme na lehkou jógu a gymnastiku

Naučíme se jarní pohybovou říkanku.

Do zahrádky přišlo jaro,  
copak se tam asi stalo?  
Rozkvetly nám kytičky,  
narcis, krokus, kočičky.  
Včelička k nim právě letí,  
podívejte, tamhle, děti.



# Duben



V dubnu se zaměříme na tanec, naučíme se lehkou taneční sestavu.

Naučíme se pohybovou říkanku kuřátko.

KUŘÁTKO MÁ MALÉ NOŽKY, (děti se drží za ramena a dělají křidélka)

PO DVORKU SI CUPITÁ. (cupitají na místě)

ZA NÍM SLÍRKA HOP HOP HOP, (skáčou na místě snožmo)

A PAK KOHOUT SKOK SKOK SKOK. (skáčou do prostoru)



# Květen



V květnu se zaměříme opět na tanec a jógu.  
Naučíme se pohybovou říkanku "kamarádká"

Ve školce si můžu hrát,  
zpívat, nebo tancovat.  
(ruce v bok a ze strany na stranu)  
Zatleskám si v rytmu,  
(zatleskáme)  
pak něčí ruku chytanu  
(dvojice kluk a holka)  
Ať jsi kluk anebo holka,  
(usmíváme se na sebe)  
skvělý je ta naše školka.  
(tleskáme)





# Červen

V červnu se zaměříme na míčové a pohybové hry.

Naučíme se pohybovou říkanku "včeličková".

Včelka letí, přitom bzučí,  
(na místě letíme, bzučí)  
a asi se nenaučí,  
(záporně rukama)  
že píchnout své žihadlo,  
(pícháme do sebe)  
špatně by s ní dopadlo  
(tleskáme do-pa-dlo)







# Říjen

V říjnu se zaměříme na jednoduché cviky a pohybové hry.

Naučíme se pohybové říkanky "adaptační" a "podzimní"



V naší školce, je nám skvěle,  
pořád se tu něco děje,  
pro holku i pro kluka,  
zábava je veliká.

Všichni se tu máme rádi,  
a jsme spolu kamarádi,  
já a ty, ty a já,  
ve školce je moc prima.



# Listopad



V listopadu se zaměříme na dechové cvičení a relaxaci.

Naučíme se pohybovou říkanku s padákem.

Prší, prší jen se leje,  
kdo je zmoklý, ten si přeje,  
už aby byl v pelíšku,  
honem, honem pod stříšku!





V prosinci se zaměříme na všechny druhy cvičení, které se děti v průběhu roku naučili. Naučíme se pohybovou říkanku "čertíci".

My se čerta nebojíme,  
protože pravdu mluvíme,  
my jsme hodné holky  
my jsme hodní kluci  
proto asi čert zůstal na ulici!  
Hurá!





