**Základní motorika**

(zpracováno podle Dvořákové, H. Tělesná výchova v rámcovém programu. Základní motorika. Ke vzdělávání učitelů mateřských škol. Praha, 2001)

Základní motorické dovednosti dělíme na:

1. Nelokomoční dovednosti: pohyby částí těla, změny poloh částí těla nebo celého těla na místě
2. Lokomoční dovednosti: tělo se přemísťuje v prostoru
3. Manipulační dovednosti: ovládání různých předmětů

**Nelokomoční dovednosti**

**Vnímání těla a orientace v tělním schémat**

Názvy částí těla: trup, hlava, dolní končetiny, dlaně, chodidla, kolena, paty, špičky….

Pravá a levá strana (ruka, noha, otáčení vpravo/vlevo….)

Vnímání činnosti těla: vnímání dýchání a srdečního tepu, uvolnění a zatnutí svalů

***Cvičení:*** *Kdo ví, kde má..., Ukažte mi…, Schovejte přede mnou…, Slepte k sobě…, Čím se mám dotýkat podlahy?*

**Různé polohy těla a změny poloh**

Seznámení se základními druhy postojů, kleků sedů, lehů, podporů. Zpočátku používáme motivační názvy, postupně používáme správné názvosloví.

***Cvičení:*** *Co všechno moje tělo dokáže?, Čaroděj mění sochy, Předvádíme zvířátka, Změň se – dvojice poloh – změna na signál, na signál změna poloh – libovolné, každá poloha má svůj signál*

**Pohyby částí těla**

Seznámení s různými polohami končetin: předpažit, vzpažit, zapažit, ruce v týl, přednožit, zanožit unožit, skrčit, napnout

***Cvičení a hry:*** *Kuba řekl, písnička Hlava, ramena, kolena, palce*

**Rovnováha**

Rovnováha ve statických polohách: na jedné noze, ve výponu, balancování v sedu, stoje na balančních pomůckách, holubička, arabeska

***Cvičení:*** *čáp stojí na jedné noze, poskoky na jedné noze, sochy*

**Lokomoční dovednosti**

**Lezení a plazení, převaly**

Různé druhy lezení bez použití kolen, plazení po koberci, válení sudů

***Cvičení:*** *hra na zvířátka, lezení na vyvýšené podložce, šikmé rovině, lezení na švédskou bednu, žebřiny*

**Chůze**

Nácvik chůze s doprovodným pohybem paží, zdokonalení chůze zaměřené na odvíjení chodidel, zúžení stopy, různé polohy paží, různé pohyby nohou, různé směry

***Cvičení:*** *chůze po čáře, po laně, po špičkách, po lavičce, do kopce, z kopce, slalom, překračování, rytmizovaná chůze, pochod, pomalá – rychlá, těžká – lehká, s tlekáním….*

**Běh**

Zdokonalování běhu – běh po špičkách, po úzké cestě, rychlý běh, rytmizovaný běh, běh se správnou činností paží, změny směru a rychlosti, slalom, starty z různých poloh a na různé signály, dlouhodobější běh…

***Cvičení a hry:*** *honičky, běh po čárách, po kruhu, na hudbu, na tleskání, běh v zástupu i vázaném, běh s různou polohou paží, rybičky a rybáři, myši a kočka, škatulata hýbejte se….*

**Skoky**

Zdokonalování odrazu a doskoku, skoky na místě, nácvik poskoků snožmo s různými polohami paží (v bok, připažit, vzpažit..), nácvik odrazu s pohybem paží, pružnost kotníků a kolen při odrazu a doskoku, poskoky po jedné noze, poskoky, vpřed, vzad, stranou, výskoky ze dřepu, poskočný krok, přísunný krok, cval

***Cvičení:*** *skáčeme jako žáby, klokani, zajíci, rytmizované skoky (píseň, hudba, bubínek), přeskoky přes překážky (guma, švihadlo, destičky…), koníčci*

**Zdolávání překážek**

Využití různých druhů nářadí: lavičky, švédské bedny, žebřiny, dětské nářadí, šikmá rovina, tunel, schody, žíněnky, duchny, balanční čočky, pěnové puzzle, lano položené na zemi, dětské kladiny, trampolínka, odrazové plochy

***Cvičení:*** *lezením, chůzí, během, poskoky zdoláváme různé překážky nebo překážkové dráhy*

**Manipulační dovednosti**

Zdokonalování činností s různým náčiním: destičky, drátěnky, čočky, míče, míčky, papírové koule, pálky, lžíce s pingpongovým míčkem, kelímky, kolíčky, hokejky, šátky…

***Cvičení:*** *rozvičení s různými pomůckami, kutálení, házení, chytání, kopání, balancování, žonglování, hody na cíl*