**MATEŘSKÁ ŠKOLA JONÁŠOVA**

**HEŘMANŮV MĚSTEC, PARDUBICKÝ KRAJ**

**„Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky“**

Naše mateřská škola se i v letošním školním roce 2024/2025 zapojila do projektu České obce sokolské s názvem „Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky“.

Cílem tohoto projektu je naučit děti předškolního věku vnímat pohyb jako přirozenou součást jejich života.

V naší mateřské škole se v oblasti biologické zaměřujeme především na podporu fyzické pohody, zlepšování tělesné zdatnosti, rozvoj pohybových a manipulačních dovedností. Děti se snažíme vést správnou formou ke zdravým životním návykům a postojům, což je v souladu s Rámcovým vzdělávací programem pro předškolní vzdělávání.

U dětí předškolního věku je nezbytné, aby si osvojily základy pohybových dovedností a mohly je později rozvíjet a zdokonalovat. Rozvoj pohybové gramotnosti patří mezi tyto základní pilíře stejně jako rozvoj řeči, myšlení či poznání.

V období od prosince do března jsme s dětmi ze všech tříd pravidelně každý čtvrtek dopoledne navštěvovali místní sokolovnu, kde jsme se společně věnovali sportovním aktivitám.

Cvičení však neprobíhalo nahodile, jak by se mnozí mohli domnívat, ale opak je pravdou. Paní učitelky z jednotlivých tříd, měly vždy pečlivě promyšlený cvičební plán. Cvičení má tedy svůj řád.

V úvodní části se děti věnovaly rozběhání, rozehřátí, a to vždy za doprovodu vhodně zvolené taneční hudby. Což naše nejmenší samozřejmě vždy velice bavilo. Tato úvodní část je velmi důležitá. Dětem napomáhá naladit se na další činnost a seznámit se s cvičebním nářadím.

Průpravná část byla zaměřena především na protahovací a rovnovážná cvičení. Tyto cviky jsou důležité zejména jako prevence vadného držení těla.

Na řadu přišla hlavní část, kdy bylo pro děti připraveno takzvané proudové cvičení, v podobě například překážkové, nebo slalomové dráhy, chůze, přitahování po lavičce, skákání na trampolíně, prolézání, podlézání molitanových prvků, válení sudů, lezení po žebřinách, cvičení s overbally, s masážními míčky, s obručemi a mnohé další.

Závěrečná část byla věnována relaxaci s hudbou, která je využívána především ke zklidnění a uvolnění celého těla.

K projektu **Se sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky** neodmyslitelně patří především kladná motivace dětí, ke které byly využívány pracovní sešity, do kterých si děti vlepovaly samolepky za každý zvládnutý úkol a pracovní listy s názvem Pastelkami čaruj, kde jsou úkoly rozděleny dle věkových kategoriích.

Česká obec sokolská pro děti také připravila diplomy, medaile a drobné dárečky, které naši malí cvičenci obdrží na konci školního roku.

Každou návštěvu v místní sokolovně si společně s Vašimi dětmi užívaly i paní učitelky a všichni se zajisté těšíme na další projekt od České obce sokolské a spolupráci s touto organizací.

A co napsat na závěr? „Dnešnímu cvičení nazdar!“ - „Zdar!“

