

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA



Milí příznivci našeho cvičení se zvířátky,

školní rok se chýlí ke svému konci a s ním i úspěšný 4. ročník projektu Svět nekončí za vratky, cvičíme se zvířátky. Jak to ale mnohdy bývá, v tu samou chvíli, kdy něco končí, cosi nového začíná. A že příští ročník našeho projektu voní novotou úplně celý! Máme nový název Se Sokolem do života, nové logo projektu s naším maskotem Sokolíkem Pepíkem, nové zpracování grafiky materiálů. Ráda bych touto cestou poděkovala všem školkám, sokolským jednotám i dalším organizacím, které se do letošního ročníku zapojily, a i přes nepříznivou situaci, která nás v posledních měsících v činnosti pozastavila, dotáhly úkoly k úspěšnému konci.

Všechny, kteří s námi ještě necvičili se zvířátky, rádi přivítáme do naší projektové rodiny. Naším cílem je motivovat předškoláky k pohybu a naučit je, že je to přirozená součást jejich života. Díky unikátní metodice, kterou všem účastníkům poskytujeme, je možné provázat aktivity z projektu s Vaší celoroční činností a postupně tak všestranně rozvíjet Vaše děti.

Pokud se k nám chcete přidat, ať už jako pravidelní účastníci nebo nováčci, stačí vyplnit závaznou



online registraci na našich stránkách www.sesokolemdozivota.cz, kde se také dozvíte více informací o našem programu. Registrace bude otevřená od 8. června do 26. července. V případě jakýchkoliv dotazů jsme všem k dispozici na našem emailu sesokolemdozivota@sokol.eu nebo nově i na Facebooku.

Už teď se nemůžeme dočkat září, až odstartujeme 5. ročník v novém kabátě! A Vy?

*Alžběta Kujanová
metodička OV ČOS,
manažerka projektu
Se Sokolem do života*

**PŘIHLASTE
I VAŠI
MATEŘSKOU
ŠKOLKU**

SPECIÁL
WWW.SESOKOLEMDOZIVOTA.CZ

DĚTI CHTĚJÍ PESTROST I V POHYBU

| Text: Zuzana Fendrychová

Děti se rodí s přirozenou touhou k pohybu, jejich vývoj je však nutné správně směřovat a přizpůsobit jednotlivé aktivity jejich věku a schopnostem. Projekt Se Sokolem do života přináší nejen do mateřských škol pohybovou gramotnost pro nejmenší děti a ctí při tom jednoduché pravidlo: nejdůležitější je všestrannost.

Znáte to, děti umí zaplnit jakýkoliv prostor jen svou přítomností. Neposedí, pořád vyžadují nějakou aktivitu a pozornost. Dokud toto jejich přirozené zaujetí pohybem trvá, je vhodné je správně nasměřovat. Nejlépe hravou formu, která se jim bude líbit. „Pro nejmenší děti je nevhodnější všestranná pohybová aktivita, která je motivuje, zabaví a přivede ke správnému pohybu. Tento projev umožňuje uspokojovat vnitřní potřeby, poznávat i ověřovat vlastní možnosti. V pohybu dítě realizuje své schopnosti, nalézá jednu z možností komunikace, zdroj uspokojení a vnitřního pocitu radosti,“ uvádí k tématu Věra Smejkalová, vedoucí ústředního cvičitelského sboru RDPD OV ČOS a spoluautorka projektu Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vratky, cvičíme se zvířátky.

V sokolovnách, různých volnočasových organizacích, a především v mateřských školách po celé České republice se už čtvrtým rokem uskutečnil projekt pohybové gramotnosti pro nejmenší děti od 3 do 6 let. Podle ohlasů pedagogů se jednalo o další skvělý ročník. „Děti byly nadšené z postaviček, které je jednotlivými cviky provázely a zadávaly jim úkoly. Nebyla to tedy paní učitelka, kdo je úkoloval. Navíc vzhledem k tomu, že program je koncipován tak, aby nedocházelo k nezdravému soutěžení, kdy nikdo nevyhrával a nikdo neprohrával, si děti navzájem nadšeně tleskaly. A konečně sešity a samolepky



za splnění. Za mě úžasné,“ napsala nám Martina Buderová z MŠ Čakovice.

Cvičení i doplňkové úkoly jsou rozděleny do pěti oblastí tak, aby projekt dětem nabídl celou škálu aktivit, které přirozeně rozvíjejí jejich schopnosti a vývoj v daných věkových kategoriích. Klíčem je v tomto


„Mateřské školy, které jsou zapojeny v sokolském projektu Se Sokolem do života, dávají pohybu „zelenou“ a jsou garanty zdravého pohybu.“

**Věra Smejkalová
spoluautorka projektu**

případě všestrannost. „Obsah a metody by měly být přizpůsobeny věkovým zvláštnostem předškolních dětí tak, aby je nepoškodily. Dětský organismus by neměl být přetěžován jednostrannými či asymetrickými pohyby a měla by být volena správná pohybová zátěž. Použití úzce zaměřené jednostranné specializace není v tomto věku nevhodnější,“ říká ještě Věra Smejkalová.

Vytvoření přirozené náklonnosti k pohybu je u dětí dnes důležitější než kdykoliv předtím. I kvůli technologické-

mu vývoji nabízí současný svět mnoho pasivních forem trávení času a různé studie potvrzují, že sportování u dětí s jejich věkem klesá. Například z **Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže z roku 2018** vypracované Univerzitou Palackého v Olomouci plyne, že doporučení pro pohybovou aktivitu naplňuje méně než pětina školáků. Dokonce 5 % dětí je plně a dalších třináct procent částečně osvobozeno z tělesné výchovy. Každý pátý dospívající pak má problém s nadváhou nebo obezitou. Proto první správné návyky musí již hodně malé děti získat přímo doma nebo v mateřské školce.

„U nejmenších je samozřejmě nejdůležitější rodina, která dítě vede k pohybovým aktivitám a snaží se mu vštípit chuť do nich. Také je velmi důležité vnímat smysl společného cvičení. Mateřská škola je pak místem všestranného vedení dětí samozřejmě nejenom k pohybu, ale má jakwo součást výchovy své podstatné místo v jejich rozvoji. Mateřské školy, které jsou zapojeny v sokolském projektu Se Sokolem do života, dávají pohybu „zelenou“ a jsou garanty zdravého pohybu,“ upřesňuje Věra Smejkalová. S tím souhlasí také Silvie Adámková z MŠ Tvoříhráz: „Program obohatil pohybové činnosti zábavnou formou, děti se více hýbou, projekt přitáhne i rodiče, zvláště nyní, když podle sešitů cvičí s dětmi doma.“ 



SE SOKOLEM
DO ŽIVOTA

Vybíráte cvičební program, kterým v mateřských školách
a volnočasových organizacích zabavíte děti po celý školní rok? Právě jste ho našli!

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA ANEB SVĚT NEKONČÍ ZA VRÁTKY, CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY

Jedná se o nejkomplexnější projekt pohybové gramotnosti pro děti od 3 do 6 let.

PROČ SE PŘIDAT? PROTOŽE

- program vznikl pod křídly jedné z nejzkušenejších sportovních organizací u nás, **České obce sokolské**, jež klade důraz na sportovní všestrannost pro celé věkové spektrum.
- ve čtvrtém ročníku si díky programu rozvíjelo pohybové a rozumové schopnosti téměř **75 000 děvčat a chlapců**, což z něj dělá nejrozšířenější ucelený projekt pro rozvoj dětí v předškolním věku v ČR.
- aktivity v projektu **kopírují RVP** a zaměřují se nejen na rozvoj pohybové gramotnosti, ale i jemné motoriky, netradičních aktivit a oblastí poznání.
- bylo zapojeno téměř **1300 školek**, tedy celá pětina všech mateřinek u nás.
- program je dělen do **tří věkových skupin** dle úrovně schopností dětí: nejmladší 3–4 roky, střední 4–5 let, nejstarší 5–6 let.
- součástí jsou důmyslně sestavené **pracovní materiály** pro každou věkovou kategorii (Sešit 1, 2, 3) s přiměřeným počtem úkolů a náročností.
- každé dítě si své úspěchy zaznamenává pomocí **samolepek** do vlastního deníčku.
- nejdůležitějším prvkem je **motivace** dětí k tomu, aby se naučily mít rády pohyb a vnímaly ho do budoucna jako běžnou součást života.

„Děti byly nadšené z postaviček, které je jednotlivými cviky provázely a zadávaly jim úkoly. Nebyla to tedy paní učitelka, kdo je úkoloval. Navíc vzhledem k tomu, že program je koncipován tak, aby nedocházelo k nezdravému soutěžení, nikdo neprohrával ani nevyhrával, si děti navzájem nadšeně tleskaly. A konečně sešity a samolepky za splnění. Za mě úžasné.“

Martina Buderová, MŠ Čakovice

„Děti jsou nadšené, cvičení nám dokonce připomínají. Hodnotíme tento projekt velmi kladně.“

Jana Losenická Ondráčková, MŠ Vojnův Městec

„Program obohatil pohybové činnosti zábavnou formou, děti se více hýbou, projekt přitáhne i rodiče, zvláště nyní, když podle sešitů cvičí s dětmi doma.“

Silvie Adámková, MŠ Tvořihráz

„Vše je krásně zpracované, přesně víme, co s dětmi dělat, je to přehledně rozdělené podle věku dětí.“

Monika Bezdíčková, ZŠ a MŠ Řepníky

Díky **Se Sokolem do života** máte náplň na každý den, projekt totiž kopíruje školní rok – začíná v září, končí v červnu. Děti sportují, cvičí, hýbou se a vzdělávají. Proto jsou aktivity rozčleněny do pěti oblastí, v nichž dětem pomáhají jednotlivá zvířátka.



PŘIROZENÁ CVIČENÍ
kobylka Emilka



OBRTNOST
opička Hanička



DOVEDNOSTI S MÍČEM
ježeček Mareček



ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ
veverka Věruška



NETRADIČNÍ ČINNOSTI
beruška Danuška

O PROJEKTU

Unikátní metodika sokolských cvičitelů
Pro děti od 3 do 6 let
Pod záštitou MŠMT a Svazu měst a obcí

Sokol, jako tělovýchovná organizace, funguje už přes 150 let a velkou měrou se podílí na tělesném rozvoji napříč českou populací. V projektu s názvem Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vratky, cvičíme se zvířátky se zaměřuje na nejmladší generaci - na předškoláky. U této věkové kategorie je důležité, aby si děti osvojily základy svých schopností a mohly se v pozdějším životě dále rozvíjet a zdokonalovat. Rozvoj pohybové gramotnosti patří mezi tyto základní pilíře stejně tak jako rozvoj řeči, myšlení či poznání. V projektu Se Sokolem do života se děti učí vnímat pohyb jako přirozenou součást jejich života, a to díky kladné motivaci, při které je všemi aktivitami provázejí postavičky zvířátek. Metodika, která je pro projekt zpracovaná, vychází ze sokolského cvičení a mnohaleté praxe cvičitelek v oddílech pro předškoláky nebo rodiče a děti. V současné době je metodický materiál, který pedagogové dostávají v rámci projektu k dispozici, jedním z nejlépe zpracovaných materiálů osnov pro tělesnou výchovu, který v naší republice máme. Projekt je určený dětem od 3 do 6 let, je pod záštitou MŠMT i Svazu měst a obcí

(SMOČR). V jeho rámci děti plní nejrůznější pohybové aktivity, rozvíjejí své poznání a čekají je i některé netradiční úkoly.

5 KATEGORIÍ ÚKOLŮ

- 1) Přirozená cvičení
- 2) Obratnost
- 3) Dovednosti s míčem
- 4) Rozvíjení poznání
- 5) Netradiční činnosti

První tři z těchto pěti oblastí jsou věnovány pohybovým dovednostem, které rozvíjejí u dětí základní pohyb jako takový. Díky těmto činnostem děti zjišťují, jak pracovat se svým tělem, jak koordinovat pohyb, a zároveň zvyšují svoji tělesnou zdatnost. Oblast, která se věnuje rozvíjení poznání, nabízí činnosti vhodné pro odpočinkové chvíle mezi cvičením či po něm.

Netradiční aktivity jsou vázány k ročním obdobím, děti tak poznávají, co se dá zažít třeba v zimě nebo na podzim. Tyto činnosti jsou skupinovou záležitostí a zabírají více času. Dávají tak příležitost uspořádat větší akci a zapojit do projektu i rodiče, sourozence nebo děti z jiných školky či jednoty ve městě. Každou z těchto oblastí reprezentuje zvířátko, podle kterého se děti mohou orientovat v jednotlivých úkolech. S kobyčkou Emilou trénují základní pohybová cvičení, s opičkou Haničkou obratnost a s jezečkem Marečkem cvičí s míčem. Veverka Věruška je učí novým věcem a rozvíjí jejich poznání. S beruškou Danušou zkoušejí netradiční činnosti. Projekt je rozdělený do tří kategorií podle obtížnosti tak, aby vyhovoval růstu a vývoji dětí v předškolním věku. Konkrétně se jedná o tyto věkové skupiny - nejmladší kategorie 3 až 4 roky, prostřední kategorie ve věku od 4 do 5 let a nejstarší pěti až šestileté děti. Každá věková kategorie má svůj pracovní materiál, ve kterém jsou zahrnuté všechny výše popsané oblasti s přiměřeným počtem úkolů a náročností.

MATERIÁLY K PROJEKTU A JAK SE S NIMI PRACUJE

Všem, kteří se zapojí do projektu, poskytuje Česká obec sokolská veškeré materiály. Projekt je koncipovaný pro celý školní rok. Jedná se zejména o netradiční aktivity, které jsou vázány na roční období a nelze je splnit jindy (sáňkování, pouštění draků). Co se týká pohybových úkolů, záleží na šikovnosti dětí, které učíme. Podle toho můžeme měnit obtížnost úkolů nebo je obměňovat a přizpůsobovat si tak program projektu podle možností.

SEŠITY PRO DĚTI A METODIKA PRO PEDAGOGY

Na závěr lze uspořádat olympiádu všech tříd/oddílů, kde si děti poměří své síly navzájem a budou mít pěkný zážitek. Originální nápady jsou vítanou invencí v zaběhlých kolejkách každoročních opakujících se plánů a rozvrhů.

Sešity pro děti jsou barevně odlišené, aby se daly snadno rozpoznat, k jaké věkové kategorii přísluší. Nejmladší děti mají sešit oranžový (sešit 1), prostřední kategorie zelený (sešit 2) a nejstarší skupina má sešit modrý (sešit 3). Každé dítě v projektu má svůj vlastní deníček, kam si zaznamenává své úspěchy a splněné úkoly pomocí samolepek. Vždy, když splní některý z úkolů, najde si samolepku s piktogramem dané oblasti a nalepí ji do příslušného okénka s číslem úkolu. Když například splní úkol v oblasti práce s míčem, najde si samolepku s míčem a nalepí ji na stránku s jezečkem. Samolepky jsou součástí sešitu, aby se dětem neztratily. Manuál pro pedagogy slouží jako metodika, která provází učitele cvičením a aktivitami ve všech oblastech projektu. Obsahuje úkoly ze všech kategorií. Je tedy univerzálním průvodcem. Pokud

však nejsou podmínky ve vašem zařízení takové, jak autorky projektu předpokládají, a schází vám některé tělocvičné pomůcky či nářadí, lze si je přizpůsobit tak, aby se daly zvládnout i u vás v tělocvičně. Stejný prostor pro úpravy nastává i v případě, že máte věkově smíšenou skupinu (malotřídka, děti mladší 3 let nebo naopak starší s odkladem), kdy je třeba zareagovat na tuto situaci a aktivity přizpůsobit tak, aby je děti zvládly. Cílem projektu je, aby se co nejvíce dětí zapojilo do pohybových a rozumových aktivit, začlenily pohyb do budoucího života a naučily se ho mít rády. Důležitou součástí je i podpora ze strany rodičů. Po úspěšném zakončení a splnění všech úkolů, obdrží všechny děti odměnu v podobě diplomu a drobných dárkových předmětů. ☺

7) Na ježka

Procvičované dovednosti:

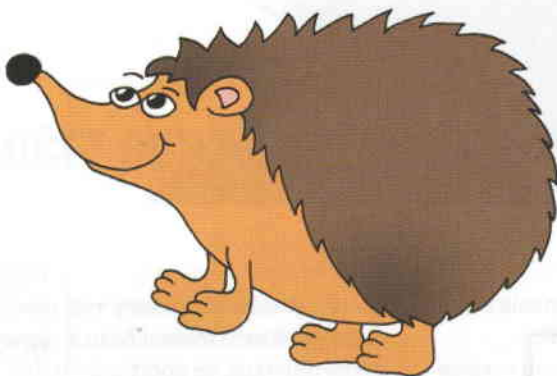
- chůze v rytmu říkadla
- uvědomění si rozdílu potichu x nahlas

Průběh:

Děti stojí ve vázaném kruhu, uprostřed je v sedu na patách a sbalené do klubička dítě - ježek.

Pracujeme s hlasem:

„Tiše, tiše, ježek spí. Kdo ho vzbudí, ten ho sní.“ – děti v chůzi jemně našlapují v rytmu říkadla po obvodu kruhu.
 „Já mám doma berana, můžu dupat od rána“ – stoj a děti dupou na místě.
 „Já mám doma ovci, můžu dupat jak chci.“ – k dupání přidáme tleskání.
 „Ježku, vstávej!“ – na zvolání se ježek probudí a honí děti.



1) Skřítkové

Hudba: Jaroslav Uhlíř
 Náčin: dlouhé lopaty a cihličky (tyče a molitanové destičky)
 Délka skladby: 3 min
 Počet cvičenců: libovolný
 Skladba je ve 3/4 taktu.

Popis skladby
 Základní postavení: děti jsou rozmístěny po obvodu tělocvičny (schované ve vzporu dřepmo). Lopaty jsou srovnané v pravém prostoru tělocvičny a cihly v zadní části tělocvičny.

Přehra: 16 taktů
 ZP: vzpor dřepmo

Mezihra 4 takty

Věta A 16 taktů
 I. - VIII. 1. - 24. lezení ve vzporu stojmo volně v prostoru
 IX. - XII. 1. - 12. lezení ve vzporu stojmo k lopatám
 XIII. - XVI. 1. - 12. stoj - lopatu do rukou a běh do tří zástupů

Mezihra 4 takty
 Základní postoj: stoj
 - lopatu (tyč) dole rovně - výdrž



8) ZOO

Hudba: Pavel Novák
 Náčin: bedna Jipast, žíněnka Jipast
 Délka skladby: 2:50 min
 Počet cvičenců: max. 18
 Skladba je ve 4/4 taktu.

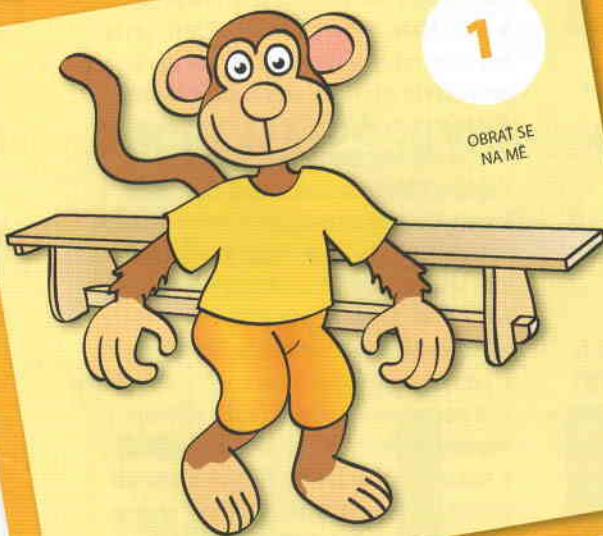
Popis skladby
 Bedna rozebrána na díly. U každého dílu bedny max. šest dětí, cvičitelka nese žíněnku. Základní postavení - stoj v zadní části tělocvičny

Přehra 4 takt
 I. - III. 1. - 12. běh vpřed s náhadím v ruce
 IV. 1. - 4. položit díly bedny a žíněnku na zem - vzpor dřepmo čelem k bedně - ruce na bednu, cvičitelka stojí před žíněnkou

Věta A 10 taktů
 I. 1. - 2. vzpor stojmo
 II. = I. 2. - 4. vzpor dřepmo
 III. = I.
 IV. 1. - 4. celý obrát vlevo a sed na bednu, nohy napnout
 V. 1. - 2. vzpor sedmo - skrčit přednožmo pravou
 VI. 3. - 4. přinožit pravou
 VII. 1. - 2. skrčit přednožmo levou
 3. - 4. přinožit levou
 VIII. 1. - 4. dřep - stoj - celý obrát čelem k bedně



PRO ŠIKULKY OPIČKOU HANIČKOU



OBRÁT SE
 NA MĚ

2

VÁLEJ SUDY

3

VYLEZ A SLEZ

4

ZKUSME
 TO SPOLU

5

NEBOJ SE