

U dětí v mateřské škole můžeme využít pro cvičení laviček, žebřin a různých typů stavebnic.

Kromě klasického náradí lze na našem trhu nalézt různé typy stavebnicových systémů. Jde o velké tvary, většinou z pevného molitanu potaženého umělohmotnou koženkou, které napodobují gymnastické náradí. Součástí je klín, schody, dětská švédská bedna a válec. Ideální jsou pro nácvik základní lokomoce při zdolávání překážek a pro gymnastickou přípravu. Svojí variabilitou jsou ideální pro tvorbu různých překážkových drah, při kterých lze zapojit fantazii dětí. Uvádíme náměty pro cvičení na náradí. Lavička:

- chůze, obraty
- stoj jednož, výpon, dřep, klek na levé (pravé), vzpor klečmo
- lezení ve vzporu klečmo, dřepmo
- přitahování v lehu na břiše

Žebřiny:

- lezení vzhůru, dolů, stranou

Zavěšená šikmá lavička na žebřinách:

- chůze a lezení vzhůru po lavičce
- chůze, lezení, klouzání dolů po lavičce

Klín:

- využijeme při nácviku pohybu po nakloněné rovině: lezení, plazení, chůze, běh (v kombinaci se schody utvoří překážku)
- pro akrobatickou přípravu využijeme šikmou plochu pro převaly (v kombinaci se žíněnkami)
- šikmá plocha může tvořit skluzavku
- lze využít jako oporu při cvičení (např. opora nohou při posilování břišních svalů)

Schody:

- využijeme při nácviu zdolávání překážek: lezení, chůze, běh (samostatně nebo v kombinaci s klínem utvoří překážku)
- po rozebrání tvoří menší překážky, které se dají zdolat překročením nebo přeskočením
- lze využít jako oporu při cvičení (např. opora nohou při posilování břišních svalů)

Dětská švédská bedna:

- lokomoce po vyvýšené zúžené ploše (vytvoříme ji z jednotlivých dílů poskládaných na délku za sebou): lezení, chůze, běh
- po rozebrání tvoří menší překážky, které se dají zdolat překročením nebo přeskočením
- nácvik zdolávání vyšších překážek
- nácvik základních gymnastických prvků (výskok do vzporu dřepmo, kotouly) u pokročilých dětí
- lze využít jako oporu při cvičení (např. opora nohou při posilování břišních svalů)

Válec:

- kutálení válce před sebou při chůzi, běhu
- leh na břicho na válci (válec napříč) – pohyb vpřed a vzad pomocí paží
- nácvik kotoulu vpřed (v kombinaci se žíněnkou)
- sed jízdmo, vzpor sedmo jízdmo

Cvičení s velkými míči

Velké míče jsou vhodnou cvičební pomůckou pro děti od 5 let. Pro předškolní děti jsou vhodné míče o průměru 45 cm, pro snadnější manipulaci mají míče držadla. Při sedu na míči by měl být úhel v kolenním kloubu 90 stupňů.

TAB	Popis	Účinek	Poznámky
1.	ZP: sed na míči, ruce uchopí držadla 1. skákání vpřed 2. skákání vzad 3. skákání stranou	Rovnováha, orientace v prostoru, rozvoj aerobní zdatnosti, síla dolních končetin	Na míči bez držadel lze skákat na místě. Dbáme na vzpřímené držení těla, můžeme je podpořit položením lehkého předmětu na temeno.
2.	ZP: sed roznožmo na míči 1. upažením vzpažit (nádech) 2. upažením připažit (výdech)	Rovnováha, protažení paží, dechové a přímivé cvičení	Důležitá je správná velikost míče, celá chodidla musí být na zemi.
3.	ZP: sed roznožmo na míči, připažit – ruce na kolena 1. úklon hlavy vlevo 2. předklon hlavy 3. úklon hlavy vpravo 4. vzpřím	Protažení šíjových svalů, rovnováha	Provést i na druhou stranu
4.	ZP: sed roznožmo na míči, připažit – ruce na kolena 1. ohnout záda 2. rovný sed	Přímivé cvičení, nácvik správného sedu	
5.	ZP: sed roznožmo na míči, připažit – ruce na kolena 1. skrčit upažmo, ruce na ramena 2. při pohupování na míči hmitání pažemi vzhůru a dolů (pohyb připomíná ptáčka)	Správné držení těla, koordinace, rovnováha	Varianty tohoto cvičení dosáhneme změnou polohy paží a motivací (upažit – jako orel, pokrčit předpažmo – držíme opratě koně apod.).
6.	ZP: sed roznožmo na míči, 2 cvičenci sedí proti sobě a drží se za ruce 1. skákání ve dvojicích	Správné držení těla, koordinace	Obtížnější je skákání ve stejném rytmu, které lze dále doplnit o tleskání dlaněmi, nebo při držení zkřížmo.

7.	ZP: leh pokrčmo – míč na břiše, ruce položit ze strany na míč 1. předklon, míč je kutálen po stehnech co nejvýše 2. zpět do ZP	Posilování břišních svalů	
8.	ZP: leh, pokrčit přednožmo, lýtka na míči 1. zvednout boky od země 2. zpět do ZP	Posilování břišních a hýžďových svalů, rovnováha	Velmi obtížné je provedení s napnutýma nohama.
9.	ZP: sed roznožmo, míč před tělem 1. mírný předklon (míč kutálet vpřed) 2. vzpřim	Protážení zadní strany nohou, manipulační schopnost	
10.	ZP: leh, předpažit poníž, míč před tělem 1. pokrčit roznožmo přednožmo, obepnout míč nohama i rukama 2. kolébání	Koordinace, posilování břišních svalů, protážení zádových svalů	
11.	ZP: turecký sed, předpažit, míč před tělem 1. kutálení míče vlevo (okolo celého těla) 2. kutálení míče vpravo	Přímivé cvičení, koordinace, manipulační schopnost	

Cvičení relaxační a dechová (bez náčiní a se šátkem)

Na děti a jejich nervový systém jsou v dnešní době kladeny vysoké nároky. Přesto, že uvolnění a relaxace svalů jsou nutným protikladem k dynamickým činnostem a vysoké aktivitě dětí, nezbyvá na ni mnohdy čas. Cílem relaxačních cvičení je navodit uvolnění svalů. Podmínkou relaxace je klidné správné dýchání. Relaxační i dechová cvičení vedou děti k soustředění se na svou osobu, vedou je k lepšímu vnímání těla, ke zklidnění a uvolnění. Tato cvičení většinou zařazujeme na závěr cvičební jednotky anebo po rušné dynamické části. Lepší motivaci cvičení pomáhá u vybraných cviků použití šátku.

TAB	Popis	Účinek	Poznámky
1.	ZP: stoj rozkročný, upažit 1. předklon hlavy, připažit 2. hrudní předklon, ramena vpřed 3. hluboký ohnutý předklon, vzpažit 4. postupný vzpřim	Uvolnění svalů v horní části těla	Motivovat příběhem (např. o sněhulákovi tajícím na slunci)
2.	ZP: výpon, vzpažit 1. mírné úklony vlevo a vpravo 2. upažením připažit, třesení dlaněmi 3. upažením vzpažit	Uvolnění svalstva paží a rukou	Motivovat příběhem (např. o stromu klátícím se na podzim ve větru, kterému opadává listí)
3.	ZP: vzpor dřepmo, předklon hlavy 1. vzpřim, výpon, upažit (nádech) 2. zpět do ZP (výdech)	Nácvik správného dýchání.	Motivovat příběhem (např. balon se nafukuje a vypouští)
4.	ZP: mírný stoj rozkročný, upažit levou, pokrčit předpažmo pravou, ruce drží šátek 1. mírný podřep připažit 2. mírný stoj rozkročný, upažit pravou, pokrčit předpažmo levou, ruce šátek	Uvolnění svalstva paží a rukou.	Pohyb připomíná máchání prádla. Postupně zrychlujeme a zpomalujeme tempo pohybu.
5.	ZP: mírný stoj rozkročný, upažit levou, pokrčit předpažmo pravou, ruce drží šátek 1. mírný předklon, předpažit 2. mírný stoj rozkročný, upažit pravou, pokrčit předpažmo levou, ruce drží šátek	Uvolnění svalstva paží a rukou, přímivé cvičení.	Pohyb připomíná máchání prádla. Postupně zrychlujeme a zpomalujeme tempo pohybu.

6.	ZP: klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, čelo na zemi 1. postupný vzpřim 2. klek, upažením vzpažit, nádech 3. upažením zpět do ZP, výdech	Relaxace, uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním, dechové cvičení	
7.	ZP: klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, vzpažit, ruce drží šátek položený na zemi 1. klek vzpažit, mírný hrudní záklon, šátek za tělem 2. zpět do ZP	Relaxace, uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním	
8.	ZP: turecký sed, pokrčit upažmo vpřed, ruce drží šátek před obličejem 1. výdech 2. nádech	Dechové cvičení	Děti se snaží svým dechem rozhýbat šátek.
9.	ZP: leh 1. zpevnit celé tělo 2. uvolnit celé tělo	Relaxace, uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním	Učitel prochází mezi cvičenci a zvednutím zkouší, zda jsou končetiny uvolněné.
10.	ZP: leh, předpažit, přednožit 1. zpevnit tělo 2. vyklepat končetiny 3. nechat končetiny volně klesnout k zemi	Relaxace, uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním	Motivovat příběhem (např. brouček třese nožičkami, unavil se a musí si odpočinout)
11.	ZP: leh, upažit, šátek v pravé ruce 1. předpažit, předat šátek do levé 2. upažit, šátek v levé ruce	Uvolnění, relaxace horních končetin	
12.	ZP: turecký sed 1. šátkem přikrýt obličej 2. zavřít oči, pravidelně dýchat	Dechové cvičení, uvolnění, relaxace	