

Dítě 5-6 let

TĚLESNÝ VÝVOJ

Cílem tělesné výchovy v předškolním období je připravit zdravé, tělesně zdatné a pohybově schopné dítě, odolné a otužilé, které má všechny předpoklady pro úspěšný nástup do základní školy.

Úkolem předškolní tělesné výchovy je podporovat **správný růst dítěte, správné držení těla a správnou chůzi, vypěstování základních pohybových dovedností, hygienických návyků a s nimi souvisejících poznatků o zdraví.**

Proto je nezbytné dbát na **pravidelné každodenní cvičení, rozhybání a posilování svalstva celého těla v rozsahu 10-20 minut.**

Neopomenout dechová cvičení - nádech při pohybu (paži), výdech při návratném pohybu s vyslovením hlásek (šš, áá, hů). Nádech, zadržet dech, dlouhý výdech. Dbát na provedení nádechu nosem. Zvládnout při relaxaci vědomé uvolňování celého těla, uvolňování končetin vytřásáním.

Klásový důraz na každodenní pobyt dítěte venku - nejméně dvě hodiny (důvodem pro vypuštění pobytu venku jsou mráz pod -10 °C, prudký déšť, víchřice, event. smog).

V následujícím textu je uvedena chůze, běh, skok, lezení, házení a **chybí plavání, sáňkování a lyžování.** Tyto aktivity je nutné rozvíjet podle možností rodiny a mateřské školy.

V pohybových hrách vést děti k radostnému a pohotovému procvičování obratnosti, rychlosti a postřehu.

Dbát na bezpečnost, varovat děti před možným nebezpečím způsobeným úrazem, otravou, ohněm, elektrickým proudem, dopravním prostředkem či neznámým člověkem.

Vzhledem k růstovým zvláštnostem dětí ve věku do šesti let **nejdou přípustné cviky jako: kotoul vzad, prostý vis, vzpor, přetahy, hluboké bederní záklony (až do mostu), široké stoje rozkročné (až do provazu), skoky na tvrdou podložku, seskok do hloubky větší, než je míra od pasu dítěte na doskočiště.**

Dítě by mělo umět

CHŮZE

- zvládnout chůzi se správným držením těla, umět chodit po šikmé a zvýšené rovině se změnami délky kroku
- zvládnout chůzi v prostoru mezi překážkami, s překračováním překážek - samostatně i v zástupu
- zvládnout plynulou chůzi po schodech i ve dvojicích - bez držení
- provádět výstupy a sestupy na přiměřeném nářadí (žebřík, stáble, ribstol)
- stoj na jedné noze - holubička (s výdrží min. 5 s)
- samostatně rytmizovat čtvrtové i osminové doby

BĚH

- zvládnout běh za vedoucím dítětem (ve dvojicích, trojicích, v zástupu, v kruhu) určeným směrem i se změnami směru podle povelu, dobře se orientovat v prostoru
- střídání běh a chůzi na zvukové a světelné signály (ve spojení se signály dopravními)
- zvládnout vyběhání z dané mety, běh o závod z vysokého startu na 20 m (10 s), start z různých poloh

SKOK

- zvládnout skoky snožmo s přípravou na odraz, hmoty podřepmo na místě i s výskokem
- poskoky v dřepu, skoky jedno nož a skoky do stoje rozkročné, přeskoky nízkých překážek plynule za sebou v chůzi i v běhu
- skok do výšky z místa i s rozběhem
- seskoky z vyšší roviny (výška pasu dítěte) bez dopomoci na měkkou podložku
- výskok s rozběhem na překážku
- krok poskočný z místa i běh poskočný v daném rytmu
- skok do dálky z místa i s rozběhem - závodivě
- otáčení kolem psy skokem

LEZENÍ

- lézt v podporu dřepmo v rovině, na zvýšené ploše, vzad, stranou a po „třeš“ (jedna paže nebo noha zdvižená)
- plazení po břiše i na zádech pod nízkou překážkou, po rovné i šikmé lavičce
- kotoul vpřed bez dopomoci - opakované

HÁZENÍ

- vyhazovat míč do výšky pravou, levou i oběma rukama na cíl a do dálky horním obloukem
- přihrávat obouruč ze vzpažení větším míčem
- házení míčem na zem s chytáním



PRACOVNÍ ROZVOJ

Cílem pracovní výchovy je probuzení zájmu dítěte o pracovní činnost vlastní i ostatních lidí, rozvíjet pracovní schopnosti dítěte, vést je k trvalé pracovní aktivitě, která odpovídá možnostem a schopnostem dítěte.

Úkoly pracovní výchovy plní dítě během celého dne, zpočátku pod dohledem, postupně se stále více osamostatňuje a to zejména v sebeobsluze a v jednoduchých úklidových pracích. Pracovní výchova prolíná a propouje úkoly rozumové výchovy, estetické, tělesné i mravní. Zahnuje zejména oblast sebeobsluhy, úklidové práce, práce s materiálem, přírodninami, sestrojování, práce péstitelské a chovatelské, práce v přírodě (úklid a ochrana životního prostředí).

Úkolem rodičů a pedagogů je rozvíjet pracovní aktivitu a zručnost, rozvíjet fantazii při práci s různými materiálem, pracovní aktivitou podporovat vůli, cílevědomost, soustředěnost a sebeovládání.

Dítě by mělo umět

- samostatně se umýt, učešat, používat záchod, toaletní papír a splachovací zařízení
- samostatně používat kapesník
- samostatně se obléknout, svléknout včetně zapínání a rozeptání oděvu, (dbát na úpravu zevnějšku), skládat a ukládat oblečení, botičky a další věci na určené místo včetně uložení lůžkovin
- samostatně se obout, vyzout, zavázat tkaničky na klíčky a rozvázat
- používat celý příbor
- správně umístit celý příbor na stůl a postupně umět prostřít na stůl (podložku, příbor, ubrousek, misku, skleničku), podílet se při přípravě vyzdobení stolu při svátcích a oslavách
- skládat papír podle pokynů, dodržet přesný postup při skládání, samostatně nalepovat a stříhat papír nebo textil
- rozvíjet samostatnost, zručnost, fantazii a uplatnit ji při vytváření složitějších staveb z písku a z hlíny
- pomáhat při péči o zvířata doma i v přírodě
- pomáhat při péči o květiny v bytě a rostliny v zahradě i v přírodě

MRAVNÍ A CITOVÝ VÝVOJ

Bohatý citový život v předškolním období je základem pro to, aby si dítě osvojilo potřebné prvky morálky a dovedlo žít ve společnosti druhých. Mělo představy o žádoucím a nežádoucím chování.

Mravní výchovu lze členit do okruhů: vztah dítěte k vlastní osobě, vztah k druhým a kolektivu, utváření charakterových vlastností.

Úkolem prvního okruhu je samostatnost dítěte v sebeobslužných činnostech a rozvoj osobnosti dítěte, jeho smělost ve společenském styku.

Úkolem druhého okruhu je vést děti k aktivnímu zapojování se do společných činností, k podřizování se požadavkům kladeným na celou skupinu. Podporovat navazování kontaktů dětí s jejich vrstevníky, rozvíjet schopnost vzájemné spolupráce a pomoci při různých činnostech. Zdůvodňovat a vyžadovat dodržování pravidel kolektivního chování.

Dítě by mělo umět

- samostatně splnit i náročnější úkol a zhodnotit výsledky vlastního jednání (co jsem udělal dobře, co špatně)
- projevovat při různých činnostech samostatnost, rozhodnost, neohrábnost, vytrvalost, otevřenost, pravdomluvnost, ohleduplnost, čestnost, soucit s někým
- vědomě projevovat zdvořilé chování a vystupování (pozdravit, rozloučit se, přivítat se, blahopřát při různých příležitostech, umět věnovat dárek, přát dobrou chuť před jídlem, dobré ráno, dobrou noc, odpovídat na otázky
- trpělivě překonávat překážky
- udržovat pořádek ve vlastních věcech, uklízet hračky, zajímat se o práce vykonávané doma i v MŠ a pomáhat podle svých možností
- rozvíjet zájem dětí o práci, pěstovat kladný vztah ke školní práci, zejména smysl pro povinnost, odpovědnost, pracovitost, dokončení započaté práce, pomoc druhým a vážít si výsledků práce



ESTETICKÝ ROZVOJ

Estetická výchova účinně pomáhá formovat osobnost dítěte působí na všechny sféry dětské psychiky.

Cílem estetické výchovy je vypěstovat u dítěte schopnost a potřebu estetického prožitku i dovednost estetického sebevyjádření.

Estetickou výchovu členíme na **hudební, výtvarnou a literární** (Znalosti a dovednosti z literární výchovy jsou uvedené ve sloupci rozumového rozvoje.)

HUDEBNÍ A POHYBOVÝ PROJEV

Dítě by mělo umět

- zpívat samostatně v menších skupinách i sólově, pohotově reagovat na dirigentská gesta (kdy začít, skončit, zpívat silně)
- rozumět slovním podnětům vztahujícím se ke zpěvu (nahoru - dolů, výše - níže)
- zpívat v rozsahu 5-6 tónů
- zazpívat 4-5 říkadlových melodií a 5-8 písní výrazně, přiměřeně intonačně čistě, rytmicky a dynamicky správně
- poznávat další méně známé hudební nástroje a rozlišit je podle poslechu
- vyjádřit hudbu přirozeným, dětsky kultivovaným pohybem, vyjádřit stoupání nebo klesání melodie, náladu skladby, změnu tempa rytmu
- poznat známé písně a skladby podle melodie
- rozlišit pochod, tanec, ukolébavku, hudbu veselou, smutnou, slavnostní

VÝTVARNÝ PROJEV

- > vést děti k estetickému vnímání a uspořádání prostředí, ve kterém žijí
- > k výtvarnému vyjádření využívat různé materiály (písek, hlína, - větvičky, kamínky, kůra stromů, plody, plastové láhve, obaly)
- > z vytrhaných či vystříhaných kousků barevných papírů či textilu seskupovat kompozice v podobě lidí nebo zvířat, nalepovat je (koláže)

Dítě by mělo umět

KRESLENÍ

- znázornit charakteristické rysy lidské postavy (dospělý, dítě, ježibaba), náladu (smích, pláč), prostředí a děj
- znázornit charakteristické rysy zvířat v různých pozicích a v pohybu se vztahem k přírodě i s pozadím
- výtvarně charakterizovat dopravní prostředky, pohádkové postavy, složitější dějové situace z okolí a z přírody
- kreslit plynulým s odvážným grafickým pohybem bez křečovitosti různorodým materiálem
- ovládat správné držení a správném sklonu
- graficky zaznamenávat pohyb vycházející z dlaně a prstů
- obloučky obrácené nahoru a dolů, vlnovky, ležaté osmičky

MALOVÁNÍ

- zdokonalovat techniku malby, umět si rozvrhnout děj na ploše, zvolit správný druh štětce, malovat pozadí
- detailněji znázornit prostředí, děj, volit barvy podle atmosféry a nálad obrázků
- rozloukávat barevné skvrny brčkem, hledat podobu ve vzniklém tvaru

MODELOVÁNÍ

- zpracovat větší kus modelovací hmoty při realizaci složitějšího námětu s vystižením charakteristiky tvaru lidského i zvířecího těla, jeho detailů v různých pozicích i v pohybu
- vymodelovat složitější dějovou situaci
- používat špachtli a podložku a vyhlazovat spoje

Název: TABULKY ROZVOJE DÍTĚTE

Autor: kolektiv autorů

Vydal: © MC nakladatelství, 2002

Dr. Marie Kuncová, Jarmila Franková
Moldavská 11, 625 00 Brno

Tel.: 543 216 083, 547 246 444

603 864 010, 604 235 281

Sazba: ing. Daniel Svoboda

Kopírování autorského díla je trestné.

