

Se Sokolem do života

Sokol – tělovýchovná organizace s více než 160 letou tradicí zásadně ovlivňuje pohybový rozvoj české populace.

Projekt „**Se Sokolem do života**“ se zaměřuje na tu nejdůležitější skupinu – děti předškolního věku.

V tomto období si děti zdokonalují pohybové schopnosti, které jsou pilířem pro jejich budoucí rozvoj. Pohybová gramotnost je pro nás stejně důležitá jako rozvoj řeči, myšlení nebo poznání. Díky pozitivní motivaci a postavičkám zvířátek vnímají děti pohyb jako přirozenou a zábavnou součást života.

Kvalitní metodika a zázemí

Metodika projektu vychází z desetiletí praxe sokolských cvičitelů a pedagogů. V současné době se jedná o jeden z nejlépe zpracovaných materiálů osnov pro tělesnou výchovu dětí v České republice.

Struktura a náplň cvičení

Projekt probíhá pod záštitou MŠMT, NSA a Svazu měst a obcí ČR. Program je pečlivě odstupňován tak, aby odpovídal přirozenému vývoji dítěte, přičemž náročnost úkolů v pracovních sešitech postupně graduje.

Pro mateřské školy je projekt rozdělen do tří věkových kategorií (**3–4 roky, 4–5 let a 5–6 let**). Dítě každé skupiny má svůj vlastní pracovní sešit odpovídající danému věku.

Díky tomuto rozdělení mohou pedagogové i cvičitelé lépe reagovat na složení svých skupin a nabídnout dětem aktivity, které je budou bavit a zároveň je rozvíjet v ten správný čas.

Děti plní úkoly v pěti oblastech, které reprezentují projektová zvířátka:

- **Kobylka Emilka** (Přirozená cvičení) – rozvoj základního pohybu a koordinace.
- **Opička Hanička** (Obratnost) – zvyšování tělesné zdatnosti.
- **Ježeček Mareček** (Dovednosti s míčem) – cvičení s náčiním.
- **Veveruška Věruška** (Rozvíjení poznání) – klidnější činnosti pro rozvoj vědomostí.
- **Beruška Danuška** (Netradiční činnosti) – sezónní aktivity vhodné pro zapojení rodičů i veřejnosti.

Každý malý sportovec dostane svůj vlastní pracovní sešit, který slouží jako deníček úspěchů. Po splnění úkolu si děti do sešitu nalepí samolepku s příslušným zvířátkem. Sešity jsou barevně rozlišené podle věku a samolepky jsou jejich pevnou součástí, aby se nepoztrácely.

Poctivá celoroční snaha si zaslouží uznání! Na konci školního roku čeká na každé dítě:

- pamětní diplom
- originální medaile

Cílem projektu je naučit děti přijmout pohyb jako nedílnou součást života a zapojit do této cesty i jejich rodiče.



**SE SOKOLEM
DO ŽIVOTA**